**Программа**

**развития коммуникативной культуры у подростков**

**«Эффективное общение»**

Оглавление

|  |  |
| --- | --- |
|  | Пояснительная записка |
|  | Цели и задачи программы |
|  | Основные направления работы |
|  | Формы и методы работы |
|  | Содержание деятельности педагога-психолога |
|  | Механизм реализации |
|  | Планируемые результаты |
|  | Критерии эффективности реализации программы |
|  | Оценка результативности |
|  | Ресурсы, необходимые для реализации программы |
|  | Содержание программы |
|  | Список литературы |

1. Пояснительная записка

Программа развития коммуникативной культуры подростков в период реализации федеральных государственных образовательных стандартов в условиях общеобразовательной организации направлена на создание условий для успешной социализации обучающихся.

Основным понятием, характеризующим цели современного российского образования, является «развитие». Образование понимается как процесс целенаправленного интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития обучающихся, результатом которого является обретение ими культурно значимых качеств, способностей и возможностей.

Развитие личности обучающегося, а также создание условий для его самоопределения и социализации, становится одной из наиболее приоритетных задач воспитательной системы образовательной организации.

Введение новых федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) предъявляет новые требования не только к результатам образования, но и к условиям его организации.

Особое внимание уделяется, в том числе, формированию личностных ориентиров и норм поведения обучающихся. Интегративным результатом требований к условиям реализации основной общеобразовательной программы является создание комфортной развивающей образовательной среды, гарантирующей охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся. Кроме этого, должны быть достигнуты положительные результаты в динамике развития личности школьника.

В связи с этим становится актуальным вопрос о выборе психодиагностических методик для определения индивидуально-психологических особенностей развития обучающихся; выборе методов и форм работы с ними, способствующих формированию универсальных учебных действий (далее – УУД).

Понятие «универсальные учебные действия» дано в концепции развития УУД, разработанной на основе системно-деятельностного подхода (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, П.Я. Гальперин, Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов, А Г. Асмолов) группой авторов: А.Г. Асмоловым, Г.В. Бурменской, И.А. Володарской, О.А. Карабановой, Н.Г. Салминой и С.В. Молчановым под руководством А.Г. Асмолова.

В широком значении термин «универсальные учебные действия» понимается как умение учиться, то есть способность субъекта образования к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного освоения нового социального опыта. В более узком, собственно психологическом, значении данный термин можно определить, как совокупность способов действия обучающегося (а также связанных с ними навыков учебной работы), обеспечивающих его способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса.

Универсальность УУД проявляется в следующем: они носят надпредметный и метапредметный характер; реализуют целостность общекультурного, личностного и познавательного развития, а также и саморазвития личности; обеспечивают преемственность всех уровней образовательного процесса; лежат в основе организации и регуляции той или иной деятельности обучающегося независимо от ее специального предметного содержания.

Развитие системы УУД в составе личностных, регулятивных и коммуникативных действий, определяющих развитие психологических способностей личности, осуществляется в рамках нормативно-возрастного развития личностной и познавательной сфер обучающегося.

**Актуальность** работы заключена в невероятной важности коммуникативных навыков в жизни любого человека, тем более подростка.

Подростковый возраст - время, когда закладывается фундамент будущей жизни в обществе. От того насколько подростки 11-14 лет успешно научатся выстраивать отношения с родителями, взрослыми, сверстниками, зависит их удовлетворенность профессиональной и личной жизнью в будущем.

Для того, чтобы выстраивать отношения с другими, необходимо, прежде всего, научиться жить в мире и согласии с самим собой, что также является актуальной проблемой переходного возраста.

В современном образовании целью становится общекультурное, личностное и познавательное развитие учащихся, обеспечивающее такую ключевую компетенцию, как умение учиться.

Важнейшей задачей современной системы образования является формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих школьникам умение учиться, способность к саморазвитию и самосовершенствованию.

Первостепенную роль играют:

* Личностные результаты, включающие готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности;
* Метапредметные результаты, включающие освоенные обучающимися универсальные учебные действия (**познавательные, регулятивные и коммуникативные**), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями; регулятивные действия, обеспечивающие организацию учащимися своей учебной деятельности.

Тема коммуникативной компетентности достаточно хорошо изучена и широко распространена в программах различных психологических центров.

В представленной психологической программе **новизна** заключается в использовании нового подхода к развитию коммуникативных умений подростков.

Занятия, направленные на развитие коммуникативных умений включают в себя задания и упражнения с элементами познавательных и регулятивных компонентов.

Данная программа разработана в рамках основной общеобразовательной программы и является вариативной частью программы психолого-педагогического сопровождения детей и подростков в условиях реализации программы «Школа здоровья и развития», реализуемой на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №26» города Воркуты.

Основным направлением данной программы является развитие личностных, коммуникативных и регулятивных УУД как основы успешной адаптации к пятому классу, а затем социально-экономическим условиям жизни; раскрытие и развитие индивидуально-психологических особенностей и способностей детей и подростков. В основу данной программы заложен гуманистический подход и клиент-центрированный подход К. Роджерса.

Гуманистический подход основан, прежде всего, на понимании подростков, их нужд и потребностей, на знании закономерностей их роста и развития, а также, что на том, что любая личность содержит ресурсы для развития и что для развития необходимо принятие личности.

**Гуманистическая психология** исходит из положения о том, что стремление к постижению подлинных ценностей Бытия и их осуществлению в практической деятельности является необходимым фактором полноценного развития человека. Она считает главным направлением преобразования общества и его социальных институтов такое, которое позволит каждому входящему в мир ребенку на протяжении жизни максимально развить свои задатки и реализовать их на благо общества и на пользу себе. В центре ее внимания находится проблема воспитания и развития гармоничной и компетентной личности, максимально реализующей свой потенциал в интересах личностного и общественного роста. Она предлагает **теорию самоактуализации** в качестве метода решения этой проблемы.

В центре внимания данного подхода – уникальная целостная личность, которая стремится к максимальной реализации своих возможностей (самоактуализации), открыта для восприятия нового опыта, способна на осознанный и ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях.

В основу программы заложены следующие гуманистические принципы:

* принцип адекватности возрасту
* принцип личностного подхода
* принцип опоры на интерес
* принцип ориентации на достижение успеха
* принцип доступности
* принцип интерактивного обучения
* принцип последовательности
* принцип единства чувств и знаний
* принцип обратной связи

 К. Роджерс предлагает недирективный подход в работе. Согласно клиент-центрированному подходу К. Роджерса, индивид взаимодействует с реальностью, руководствуясь врожденной тенденцией организма к развитию своих возможностей, обеспечивающих его усложнение и сохранение. Человек обладает достаточно высоким уровнем компетентности, необходимым для решения возникающих перед ним проблем и направлять свое поведение должным образом. Но эта способность может развиваться только в контексте социальных ценностей, в котором человек получает возможность устанавливать положительные связи.

Целевая аудитория: учащиеся 6-х классов ФГОС ООО

Срок реализации программы: 1 год (34 часа), 1 занятие в неделю

1. **Цели и задачи программы**

**Цель программы:** развитие коммуникативных умений подростков, включающих в себя освоение регулятивных и познавательных компонентов.

**Задачи программы:**

* расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения;
* отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми;
* активизация процесса самопознания и самоактуализации;
* расширение диапазона творческих способностей;
* формирование стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем;
* формирование умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций;
* формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей. –
* формирование умения слушать, высказывать свою точку зрения, умение аргументировать и отстаивать свою позицию;
* формирование у подростков моделей поведения, приводящих к компромиссному решению.
1. **Основные направления работы**

В рамках развития коммуникативной культуры подростков осуществляются следующие направления работы:

1. Профилактическое направление.

Профилактика – предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся,  разработка конкретных рекомендаций педагогическим работникам, родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Психопрофилактическая работа - обеспечение решения проблем, связанных с обучением, воспитанием, психическим здоровьем детей:

* разработка и осуществление развивающих программ для учащихся с учетом задач каждого возрастного этапа;
* выявление психологических особенностей ребенка, которые в дальнейшем могут обусловить отклонения в интеллектуальном или личностном развитии;
* предупреждение возможных осложнений в связи с переходом учащихся на следующую возрастную ступень
1. Диагностическое направление.

Выявление особенностей психического развития ребенка, наиболее важных особенностей деятельности, сформированности определенных психологических новообразований, соответствия уровня развития умений, знаний, навыков, личностных и межличностных образований возрастным ориентирам и требованиям общества.

        Диагностика может быть индивидуальной и групповой.

Этапы индивидуальной диагностики:

- изучение обращения к психологу, поступающего от учителей, родителей, учащихся (определение проблемы, выбор метода исследования);

- формулировка заключения об основных характеристиках изучавшихся компонентов психического развития или формирования личности школьника (постановка психологического диагноза);

- разработка рекомендаций, программы психокоррекционной работы с учащимися, составление долговременного плана развития способностей или других психологических образований.

1. Консультативное направление

        Индивидуальное консультирование - оказание помощи и создание условий для развития личности,  способности выбирать и действовать по собственному усмотрению, обучатся новому поведению.

Групповое консультирование - информирование всех участников образовательного процесса по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для данной категории детей с целью создания адаптивной среды, позволяющей обеспечить полноценную интеграцию и личностную самореализацию в образовательном учреждении.

1. Развивающее направление.

Развивающая работа (индивидуальная и групповая) - формирование потребности в новом знании, возможности его приобретения и реализации в деятельности и общении.

1. Коррекционное направление.

 Коррекционная работа (индивидуальная и групповая) – организация работы прежде всего  с учащимися, имеющими проблемы в обучении, поведении и личностном развитии, выявленные в процессе диагностики.

Направленно на: уменьшение степени выраженности патологии, ее поведенческие последствия; предупреждение появления вторичных отклонений в развитии; обеспечение максимальной реализации реабилитационного потенциала ребенка.

1. Просветительско-образовательное направление.

Психологическое просвещение и образование - формирование потребности в психологических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся, воспитанников на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта.

Так же приобщение педагогического коллектива, учащихся и родителей к психологической культуре.

1. Профориентационное направление.

        Психолого-педагогическая поддержка делает процесс профессионального самоопределения учащихся последовательным, осознанным и обоснованным; она направлена на самопознание, выявление истинных мотивов их выбора, реальных возможностей и образовательных потребностей. Результатом педагогического руководства профессиональным самоопределением становится готовность к выбору профессии, осмыслению, проектированию вариантов профессиональных жизненных путей.

1. **Формы и методы работы**
* Психологическое просвещение

 Углублению самосознания подростков способствует изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе. Такая форма подачи материала придает занятию сходство с уроком – привычной для ученика формой деятельности, что позволяет подросткам чувствовать себя в безопасности, воспринимать ситуацию как подконтрольную. Детям, склонным скрывать свой внутренний мир от окружающих, такая работа позволяет избегать прямых высказываний о себе, но в то же время обсуждение нередко сопровождается серьезной внутренней работой.

* Интеллектуальные задания

 Эта форма работы является достаточно безопасной, поэтому позволяет легко и быстро включать в дискуссию даже закрытых подростков. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть некоторыми понятиями.

* Ролевые методы (сюжетно-ролевые, драматизации, проигрывание и анализ жизненных ситуаций, моделирование ситуаций).

 Ролевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном, то есть в усиленном варианте. В ролевых ситуациях учащиеся сталкиваются с положениями, релевантными тем случаям, которые характерны для их реальной (и значимой для них) деятельности, и ставятся перед необходимостью изменить свои установки. Тем самым создаются условия для формирования новых, более эффективных коммуникативных навыков.

* Коммуникативные игры

Коммуникативные игры делятся на три группы:

* игры, направленные на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства и дать ему вербальное или невербальное поглаживание;
* игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения;
* игры, обучающие умению сотрудничать.
* Игры, направленные на развитие воображения

 Их можно разделить на две группы вербальные и невербальные. В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации, либо все вместе сочиняют сказки или подбирают различные ассоциации к какому-либо слову. Невербальные игры предполагают изображение подростками по-разному «как можно интереснее» того или иного живого существа или неживого предмета, то есть несколько пересекаются с ролевыми методами.

* Побуждающая от проблемной ситуации дискуссия

 Представляет собой сочетание приёма создания проблемной ситуации и специальных вопросов, стимулирующих участников к осознанию противоречия и формирования рабочей проблемы. Поскольку проблемные ситуации создаются на разных противоречиях, каждой из них соответствует определённое побуждение к осознанию противоречия. По ходу дискуссии ведущему также необходимо обеспечивать безоценочное принятие и ошибочных ученических формулировок проблемы. Групповая дискуссия позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

* Когнитивные методы

 Эти методы основываются на утверждении, что причиной трудностей в построении гармоничных межличностных отношений является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения.

* Метод направленной визуализации

 Данный метод работы позволяет усилить резервы подростка к достижению поставленных целей, способствует снятию эмоционального напряжения.

* Метод признания достоинств

 Данный метод позволяет стабилизировать самооценку подростка, почувствовать уверенность в себе и осознать потребность в достижениях и стремление к успеху.

1. **Содержание деятельности педагога-психолога**

**Диагностический блок** предполагает первоначальную диагностику методикой «Шкала Я-концепция» (Е. Пирс, Д. Харрис, адапт.А.М. Прихожан), позволяющей оценить как общий уровень самоотношения подростка, так и оценить его отношение к себе в следующих сферах: поведение, интеллект, ситуация в школе, внешность, тревожность, общение, удовлетворенность жизненной ситуацией, положение в семье, уверенность в себе.Для изучения социометрического статуса каждого участника тренинга проводилось исследованиепо методике«Социометрия» Дж. Морено.

**Информационный блок** предполагает конкретное содержание тех знаний, которые психолог имеет целью донести до участников, тем самым повышая и совершенствуя их коммуникативные умения.

**Развивающий блок** заключается в том, чтобы подростки учились переносить освоенные коммуникативные умения в своё ежедневное неформальное общение.

Данное содержание деятельности педагога-психлога соответствуют трём основным аспектам коммуникативной деятельности:

* Коммуникация как взаимодействие;
* Коммуникация как кооперация;
* Коммуникация как условие интериоризации
1. **Механизм реализации программы**

Одним из основных механизмов реализации психолого-педагогического сопровождения адаптационного периода является оптимально выстроенное взаимодействие специалистов образовательного учреждения, обеспечивающее системное сопровождение детей специалистами различного профиля в образовательном процессе.

 Такое взаимодействие включает:

* комплексность в определении и решении проблем ребёнка, предоставлении ему квалифицированной помощи специалистов разного профиля;
* многоаспектный анализ личностного и познавательного развития ребёнка;
* составление индивидуальных планов общего образования.

 В качестве ещё одного механизма реализации психолого-педагогического сопровождения следует обозначить социальное партнёрство, которое предполагает профессиональное взаимодействие образовательного учреждения с внешними ресурсами (организациями различных ведомств, общественными организациями и другими институтами общества). Социальное партнёрство включает:

* сотрудничество с учреждениями образования и другими ведомствами по вопросам преемственности обучения, развития и адаптации, социализации, здоровьесбережения всех участников образовательного процесса;
* сотрудничество с родительской общественностью.
1. **Планируемые результаты**

Гармоничное развитие учащихся, способных к дальнейшему развитию своего личностного, физического, интеллектуального потенциала.

Морально-этическая ориентация - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе понимания их социальной необходимости; способность к моральной децентрации - учёту позиций, мотивов и интересов участников моральной дилеммы при её разрешении; развитие духовно-нравственного сознания.

* Успешная социализация обучающихся в учебно-воспитательном процессе.
* Успешная социализация и интеграция выпускников школы.
* Создание системы психологического сопровождения по организации психологически безопасной образовательной среды.

В ходе реализации программы предполагается развить у обучающихся следующие коммуникативные умения, ориентируясь на планируемые результаты в сфере формирования коммуникативных универсальных учебных действий в основной школе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Доносить свою позицию до других, владея приёмами монологической и диалогической речи | Понимать другие позиции (взгляды, интересы) | Договариваться с людьми, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того, чтобы сделать что-то сообща). |
| **необходимый уровень** |
| Отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами. |  | Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.). |
| **повышенный уровень** |
| В дискуссии уметь выдвинуть контраргументы, перефразировать свою мысль.  | Учиться критично относится к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения и корректировать. Понимая позицию другого, различать его в речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории. | Предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений. Понимать, в чём состоит суть общения; использовать различные виды общения; уметь ориентироваться в ситуации общения, определять коммуникативное намерение (своё и партнёра), оценивать степень его реализации в общении. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций. |

1. **Критерии эффективности реализации программы**

Качественными показателями оценки достижения планируемых результатов проведения программы можно считать положительные изменения, увиденные через наблюдение:

* повышения уровня доверия участников группы другу к другу;
* возникновение желания у младших подростков выслушать мнение собеседника, узнать о его чувствах и отношении к чему-либо;
* стремление участвовать в совместной групповой работе;
* умение уверенно вести себя, стремясь к достижению общих целей.

Количественными критериями оценки достижения планируемых результатов являются данные диагностики обучающихся, участвующих в тренинге, по методикам «Шкала Я-концепция» (Е. Пирс, Д. Харрис, адапт.А.М. Прихожан), «Метод социометрических измерений (социометрия)» Дж. Морено - увеличение числа младших подростков, имеющих положительный социометрический статус (в количественном выражении – не менее 7%).

Система организация контроля за реализацией программы:

|  |  |
| --- | --- |
| Тип контроля | Форма контроля |
|
| Первоначальный | Первичная диагностика.Состоит из диагностических методик, проводимых в начале и по окончании тренинга для получения количественной и качественной информации в её динамике, «Шкала Я-концепция» (Е. Пирс, Д. Харрис, адапт.А.М. Прихожан), «Метод социометрических измерений (социометрия)» Дж. Морено. |
| Текущийконтроль | Наблюдение, анализ рефлексивных отзывов участников.Анализ продуктов деятельности участников. |
| Итоговый | Вторичная диагностика по методикам «Шкала Я-концепция» (Е. Пирс, Д. Харрис, адапт.А.М. Прихожан), «Метод социометрических измерений (социометрия)» Дж. Морено, анкета обратной связи |

1. **Оценка результативности**

Оценка результативности реализации программы проводится посредством сравнительного анализа результатов диагностики и анализа творческих работ как предмета деятельности обучающегося.

*Диагностические методики:*

1. Методика изучения мотивации учащихся при переходе в основную школу, позволяющая определить степень сформированности школьной мотивации, учебной активности и уровень адаптации к обучению в основной школе.

2. Проективная методика «Рисунок неизвестного животного».

3. Личностный опросник Кеттелла, детский вариант CPQ.

*Критерий оценки*: качественный анализ.

1. **Ресурсы, необходимые для реализации программы**
* Материально-техническое обеспечение.
* Реализация всех направлений.
* Финансирование программы.
* Кадровое обеспечение.

Одним из основных требований, предъявляемых к качественному эффективному процессу реализации психолого-педагогической программы сопровождения ФГОС ООО является кадровое обеспечение специалистами, имеющими курсовую подготовку по реализации ФГОС ООО.

 Условия эффективной реализации программы:

1. **Требования к ведущему группы:**
* Умение войти в мир подростков, не нарушая границ личности (своей и подростка)
* Умение создать безопасную и поддерживающую обстановку
* Умение нести знания «между слов», т.е. умение пользоваться невербальным компонентом общения
* Помнить и уважать себя в подростковом возрасте
* Знание подростковых стилей и способов овладения материалом и иметь большой багаж различных форм активности.
* Уметь получать удовольствие от работы с подростками и веселиться вместе с ними.

 **2. Материально-техническое оснащение и оборудование.** Проведение программы с подростками не требует специальных материалов: нужны только бумага для рисования и записей, наборы цветных карандашей, старые журнала для коллажа, клей, степлер.

**3**.**Требования к помещению:**

* Помещение должно быть достаточно просторным для проведения подвижных игр, но не слишком большим, т.к. это нарушает ощущение безопасности
* В помещении не должно быть ничего лишнего - предметов, плакатов и т.д.
* Не должно быть острых и опасных углов, предметов и т.д.
* Помещение всегда должно быть одним и тем же, иначе нарушается ощущение безопасности
* Помещение должно быть не проходным и не просматриваемым для посторонних
* Стулья должны быть легко перемещаемыми и не скрепленными друг с другом, иногда их приходится отодвигать к стенкам
* В помещении должно быть достаточно светло
* Помещение должно достаточно звукоизолированно - иногда будет шумно
* В помещение не должны проникать посторонние звуки
* Дверь должна быть закрыта на время занятий
* Оптимально, если есть возможность сидеть и рисовать на полу
* Должна быть возможность крепить ватман к стенам
* Помещение должно быть проветриваемо
1. **Содержание программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Всего часов | В том числе | Форма контроля |
| Теоретические | Практические |
| **Коммуникация как взаимодействие** |
| I.1. | Общение в жизни человека. Зачем нужно знать себя? | 2 ч | 1 ч | 1 ч | Анализ продуктов деятельности участников. |
| I.2. | Мои права и права других людей. | 2 ч | 0,5 ч | 1,5 ч | Анализ продуктов деятельности участников. |
| I.3. | Уверенность в себе и её роль в моём развитии. | 2 ч | 0,5 ч | 1,5 ч | Наблюдение. |
| I.4. | Я особенный и я себя уважаю. | 2 ч | - | 2 ч | Анализ рефлексивных отзывов участников. |
| I.5 | Способы самоподдержки | 2 ч | 0,5 ч | 1,5 ч | Анализ продуктов деятельности участников. |
| I.6. | Качества, важные для общения. | 2 ч | - | 2 ч | Наблюдение. |
| **Коммуникация как кооперация** |
| 2.1 | Понятие группового давления. | 2 ч | 0,5 ч | 1,5 ч | Анализ рефлексивных отзывов участников. |
| 2.2. | Умение сказать «НЕТ». | 2 ч | 0,5 ч | 1,5 ч | Анализ рефлексивных отзывов участников. |
| 2.3 | Лидер в коллективе. Формальный и неформальный лидер. | 2 ч | 0,5 ч | 1,5 ч | Анализ продуктов деятельности участников. |
| 2.4 | Умение дружить. | 2 ч | 0,5 ч | 1,5 ч | Анализ продуктов деятельности участников. |
| 2.5 | Учимся договариваться. | 2 ч | 0,5 ч | 1,5 ч | Наблюдение. |
| 2.6 | Принципы командной работы. | 2 ч | 0,5 ч | 1,5 ч | Анализ рефлексивных отзывов участников. |
| **Коммуникация как условие интериоризации** |
| 3.1 | Как победить свою и чужую агрессию | 2 ч | 0,5 ч | 1,5 ч | Анализ продуктов деятельности участников. |
| 3.2 | Трудности взаимопонимания. | 2 ч | - | 2 ч | Анализ продуктов деятельности участников. |
| 3.3 | Конфликт и его истоки. | 2 ч | 1 ч | 1 ч | Наблюдение. |
| 3.4 | Поведение в конфликтной ситуации. Разрешение конфликта путём совместного принятия решения. | 2 ч | - | 2 ч | Анализ продуктов деятельности участников. |
| 3.4 | Заключительное занятие – обратная связь | 2 ч | - | 2ч | Рефлексивный контроль. |
|  | итого | 34 ч | 7 ч | 27 |  |

**Структура занятий:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы | Время | Задачи | Средства | Роль ведущего |
| Приветствие | 5 мин. | Обозначить начало занятия, создать особую атмосферу, подчеркнуть безопасность | Определенные ритуалы | Обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу |
| Начало работы | 5 - 10 мин | Самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают)  | Ритуализированная форма, которая каждый раз наполняется новым содержанием | Предоставить каждому участнику возможность поделиться своими переживаниями, помочь осознать и принять свои чувства |
| Разминка | 5 – 10 мин | 1.Объединение, сплочение группы2.Развитие межличностных связей3. Включение в совместную деятельность | Более или менее подвижные игры с четко определенными правилами | 1. Обозначение правил и границ2. Обеспечение безопасности участников. |
| Работа по теме | 20 мин | Задачи соответствуют теме занятия | Психологическая информация, интеллектуальные задания,ролевые методы, коммуникативные игры, побуждающая от проблемной ситуации дискуссия, метод направленной визуализации, метод признания достоинств. | 1.Дать определенную информацию в доступной форме.2.Предоставить возможность выразить свои чувства3.Помочь овладеть новыми навыками, основываясь на полученной информации. |
| Разминка | 10 – 15 мин | 1.Объединение, сплочение группы2.Развитие межличностных связей3. Включение в совместную деятельность | Более или менее подвижные игры с четко определенными правилами |  |
| Работа по теме | 20 мин | Задачи соответствуют теме занятия | Психологическая информация, интеллектуальные задания,ролевые методы, коммуникативные игры, побуждающая от проблемной ситуации дискуссия, метод направленной визуализации, метод признания достоинств |  |
| Завершение занятия | 10мин | 1.Возможность выплеснуть накопившееся напряжение2. Завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии | Подвижные и/или релаксационные игры | Обеспечение безопасности участников |
| Прощание |  | Обозначить конец занятия | Определенные ритуалы | Эмоциональная поддержка детей |

Принципы работы тренинговой группы.

В работе используются традиционные принципы групповых тренингов, способствующие включению детей в работу и развитию их коммуникативных навыков.

1. Принцип добровольного участия в работе группы. Он касается как выполнения отдельных упражнений, так и участия занятий в целом. Такой подход не только помогает создать условия психологической безопасности для подростков, но и способствует развитию открытости и способности к самостоятельному принятию решений.

2. Принцип обратной связи. В процессе занятий создаются условия, обеспечивающие готовность участников давать обратную связь другим участникам и ведущему, а также принимать ее.

3. Принцип самопознания. В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие самостоятельно познавать особенности своей личности. В процессе выполнения многих упражнений подросток имеет возможность увидеть себя в разных ситуациях, когда от него требуется принятие определенного решения.

4. Принцип равноправного участия. В соответствии с этим принципом создаются условия для равноправного межличностного общения участников на занятиях.

**Основное содержание.**

**Тема.** Общение в жизни человека. Зачем нужно знать себя? (2 учебных часа)

**Занятие №1.**

**Цель**:

1. Знакомство. Представление программы, её целей и задач. Ознакомление с правилами работы в группе.
2. Формирование умения согласовывать усилия для достижения общей цели.

**Задача:**

1. Создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.
2. Сплочение группы.
3. Изучение материала для анализа атмосферы в группе.

**Содержание:**

**1.Установление контакта**

Приветствие. Информация о программе, о целях программы.

Ознакомление, обсуждение и принятие правил работыв группе. Приложение 1.

**2.Разминка**

Коммуникативные игры «Поиск общего», «Представление участников по парам», упражнение «Футболка с надписью»

**3.Работа по теме.**

Дискуссия по вопросам:

-Вы когда-нибудь задумывались над тем, как мы общаемся?

-Из чего состоит наше общение

-Что происходит во время общения?

-Что можно считать результатом общения?

Ведущий читает рассказ Л.Н. Толстого «Галка и голуби». Приложение 2.

**4.Обсуждение.**

Вопросы к дискуссии:

-Почему галка решила прикинуться голубем?

-Умела ли галка общаться так, как общаются голуби?

-Почему галку не приняли обратно к своим?

-Если бы героем рассказа был человек, то как можно было бы назвать его поступок?

**5. Разминка.**

«Дни рождения» или любая не очень сложная подвижная игра

**6. Работа по теме.**

Общий рисунок«Пирог». Участникам предлагается на листе бумаги нарисовать большой пирог. Форма и «начинка» пирога выбирается в результате общего обсуждения.

**7.Завершение.**

Завершающий обмен впечатлениями от занятия

**Материал для занятия**: лист бумаги формата А3,фломастеры, карандаши

**Тема.** Мои права и права других людей. (2 учебных часа)

**Занятие №2.**

**Цель**: Создание условий для осознания участниками своих психологических границ и границ других людей.

**Задача**:

1.Обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу

2.Получение нового сенсорного опыта.

3.Осознание участниками позитивных событий своей жизни.

4.Определение и проработка причин, мешающих реализации прав личности.

**Содержание:**

**1.Приветствие**.

Обозначить начало занятия, создать особую атмосферу, подчеркнуть безопасность.

**2.Начало работы.**

Самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).

**3.Разминка**.

Упражнение «Встреча на узком мостике».

*Описание упражнения****.***

Двое участников становятся на проведённой на полу линии лицом друг к другу на расстоянии около 3-х метров. Ведущий объясняет ситуацию: «Вы идете навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились, и вам надо разойтись. Мостик - это линия. Кто поставит ногу за ее пределами - упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть». Пары участников подбираются случайным образом.

**4.Работа по теме**.

Упражнение «Утро завтрашнего дня»

*Описание упражнения.*

Участникам нужно представить, что наступило утро завтрашнего дня и они проснулись. В течение 15 минут нужно написать список того, что доставляет каждому радость, за что можно быть благодарным миру, людям, себе. Написать нужно 15 предложений, не стараясь отобрать правильные и неправильные ответы.

**5.Обсуждение**.

Обсуждение по вопросам:

-Легко ли вам было выполнять это упражнение?

-Какой опыт вы приобрели, выполняя это упражнение?

**6. Работа по теме.**

Дискуссия на тему «Мои права и права других».

Ведущий предлагает участникам поработать со списком прав С. Келли и отметить, какие из них они реализуют, а какие – нет. Каждое право зачитывается и, в случае затруднения его реализации у кого либо из участников, обсуждаются и выясняются причины, лежащие в основе. Приложение 3.

**7.Обсуждение**.

Обсуждение по дискуссии.

**8. Разминка**.

Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»

*Описание упражнения.*

Участникам раздаётся по листу бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок».

**9. Завершение**.

Рефлексия. Рефлексия занятия: как я себя чувствую? Какое я сделал открытие? Что мне особенно понравилось, что затруднило, о чем заставило задуматься?

**Материал для занятия:** лист формата А4, фломастеры

**Тема.** Уверенность в себе и её роль в моём развитии.(2 учебных часа)

**Занятие №3.**

**Цель**: Создание условий для самоисследования, познания своего невыявленного потенциала.

**Задача**:

1.Обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу

2.Актуализация своих успехов.

**Содержание:**

**1.Приветствие**.

Обозначить начало занятия, создать особую атмосферу, подчеркнуть безопасность.

**2.Начало работы.**

Упражнение «Похвала».

*Описание упражнения.*

Участникам предлагается встать на какое-либо возвышение, н-р, на стул и похвалить себя за что-либо трудное, остальные аплодируют

**3.Разминка.**

Упражнение

«Я могу, я умею».

Описание упражнения.

Участники бросают друг другу мяч и при броске называют то, что они умеют делать.

**4.Работа по теме.**

Ведущий зачитывает притчу «Победитель».Приложение 4.

**5.Обсуждение.**

 Вопросы для дискуссии:

-Почему другие лягушата не дошли до вершины?

-О чём думали зрители, когда наблюдали за соревнованием лягушат?

-Что тебе придаёт уверенности в себе?

**6. Работа по теме.**

Участники берут карточки из комплекта «Я верю, что я» и зачитывают высказывание, остальные участники повторяют высказывание, изменяя с «Я верю, что» на «Мы верим, что ты».Приложение 5.

**7. Обсуждение**.

Обсуждение по вопросам:

-какие ощущения вы испытывали от выполнения упражнения?

**8. Завершение**.

Рефлексия занятия: как я себя чувствую? Какое я сделал открытие? Что мне особенно понравилось, что затруднило, о чём заставило задуматься?

**Тема.** Я особенный и я себя уважаю. (2 учебных часа)

**Занятие №4.**

**Цель**: Создание условий участникам тренинга для осознания своей индивидуальности **Задача**:

1.Определение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с взаимоуважением.

**Содержание:**

**1.Приветствие**.

Обозначить начало занятия, создать особую атмосферу, подчеркнуть безопасность.

**2.Начало работы.**

Упражнение «Угадай, кто это».

*Описание упражнения*.

Каждый из участников записывает на листе бумаги свою подробную психологическую характеристику, не указывая в ней внешние признаки (одежда, цвет волос, глаз). В характеристике должно быть не менее десяти черт характера. Все характеристики сдаются ведущему. Зачитываются характеристики. Все угадывают, чьи они. Обсуждают, насколько они объективны и подходят авторам. Затем характеристики дополняются чертами характера, которые отметили в подростке его одноклассники. Акцент ставится на положительных чертах.

**3.Разминка.**

Упражнение «Поменяйтесь местами»

*Описание упражнения.*

Участники сидят на стульях в кругу. Водящий выходит на середину круга и говорит фразу:«Поменяйтесь местами» те, кто... (умеет жарить яичницу)». В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим.

**4.Работа по теме.**

Диалог и мини- лекция.

Ведущий предлагает каждому участнику подумать минуту и ответить на вопрос –«Что такое самоуважение?». Все желающие могут высказаться. Затем ведущий подводит итог и рассказывает о том, какое значение имеет самоуважение психологического комфорта человека и от чего зависит самоуважение, о чувствах, таких, как хвастовство, которые маскируют низкуюсамоценность, о желании быть идеальным человеком и к чему это может привести. Затем предлагает выполнить задание.

«Хорошие и плохие поступки»

*Описание упражнения*

Участников делят на две команды случайным образом. Каждой команде выдается лист бумаги А4 фломастеры или маркеры. 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.

**5.Обсуждение.**

Каждая команда представляет свою тему. Дальше идет общее обсуждение, в конце ведущий суммирует все сказанное. Очень важно обратить внимание 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.

**6.Завершение.**

Упражнение «Я – это Я и это – замечательно!»

Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

**Материал для занятия: л**исты бумаги А4, фломастеры или карандаши.

**Тема.** Способы самоподдержки. (2 учебных часа)

**Занятие №5.**

**Цель**: Демонстрация своих достоинств участниками, укрепление самооценки.

**Задача**:

Акцентирование внимания участников на своих лучших качествах, осознания их значения как ресурса в преодолении трудных ситуаций.

**Содержание:**

**1.Приветствие**.

Обозначить начало занятия, создать особую атмосферу, подчеркнуть безопасность.

**2.Начало работы.**

Упражнение «Комплимент».

*Описание упражнения.*

Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное (из одежды, черты характера). Обязательные условия «Комплимента»:

-Обращение по имени

-Сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.

-Комплимент должен быть высказан в форме «Я-высказывания».

**3.Разминка.**

Упражнение «Опознать на ощупь».

*Описание упражнения.*

Один доброволец сидит на стуле спиной ко всем остальным. Каждый из остальных участников подходит с закрытыми глазами к сидящему и по ощупыванию контура головы плеч и рук, длине волос должен определить, кто сидит перед ним.

**4.Работа по теме**.

Упражнение «В лучах солнца».

*Описание упражнения.*

Участникам предлагается нарисовать на листе бумаги солнце так, как рисуют его дети: с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке каждый пишет своё имя. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача – написать как можно лучше.

**5.Обсуждение.**

Обсуждение по вопросам:

-Легко ли вам было находить в себе хорошие качества?

-Какой опыт вы приобрели, выполняя это упражнение?

**6. Работа по теме.**

Упражнение «Конкурс хвастунов».

*Описание упражнения.*

Каждый участник должен придумать, чем ему можно похвалиться перед другими. Можно написать на листке, можно говорить без листка. Каждый участник встаёт, громко зачитывает или говорит, остальные громко аплодируют.

**7. Обсуждение.**

Обсуждение по вопросам:

-Часто ли в жизни вы себя хвалите?

-как вы себя чувствовали, когда выполняли это упражнение?

**8.Разминка.**

Упражнение «Падение в руки партнёра»

*Описание упражнения.*

Доброволец стоит спиной к остальным участникам с закрытыми глазами, руки по швам. Ведущий говорит: «Сейчас по моей специальной команде ты- прямым и стройным – упадёшь назад. Не бойся, мы стоим сзади и поймаем тебя под руки. Только я поймаю тебя не сразу, а должен немного пролететь. Ты готов? Падай!»

**9. Завершение.**

Рефлексия занятия: как я себя чувствую? Какое я сделал открытие? Что мне особенно понравилось, что затруднило, о чем заставило задуматься?

**Тема.** Качества, важные для общения. (2 учебных часа)

**Занятие №6.**

**Цель**: Формирование коммуникативных действий и операций, обогащение поведенческого репертуара учащихся за счёт социально одобряемых и соответствующих социальным ожиданиям форм поведения, формирование направленности на сверстника, обогащение сферы социальных мотивов.

**Задача**:

Демонстрация того, что такое уверенное поведение в эмоционально напряжённых ситуациях, посредством сравнения с другими стилями поведения.

**Содержание:**

**1.Приветствие**.

Обозначить начало занятия, создать особую атмосферу, подчеркнуть безопасность.

**2.Начало работы.**

Игра «Ловля моли».

*Описание упражнения.*

Один из участников должен представиться хозяйкой или хозяином дома, который пригласил к себе в гости. В доме развелось много моли. Гости должны помочь избавиться от неё. Далее хозяин предлагает участникам «убить по десять штук моли» и с помощью хлопков начинается процесс.

**3. Разминка**.

Упражнение «Другими словами».

*Описание упражнения*.

Участники делятся на 2 группы. Одному из участников в каждой команде говорится несложная фраза, к которой должно придуматься как можно больше вариантов сказать эту фразу другими словами. Побеждает та команда, которая придумает больше, чем другая.

**4. Работа по теме**.

Упражнение «Три способа поведения».

*Описание упражнения.*

Участники разыгрывают сценки эмоционально-напряжённых ситуаций: отказать приятелю в какой-либо нетактичной просьбе, вернуть в магазин некачественный товар и т.д. Примеры могут придумать сами участники, в которых им даётся задание вести себя в соответствии с одним из следующих стилей поведения.

Застенчиво: говорить виноватым тоном, тихим голосом, потупив взгляд, не настаивать на своих требованиях, соглашаться с возражениями собеседника, подчёркивать своё превосходство над собой («вы лучше знаете», «вам виднее» и т.п.) и свою зависимость от его решения.

Уверенно: говорить спокойно умеренно громко, глядя прямо на собеседника, настойчиво излагать свои требования и при необходимости повторять их, не прибегая к обвинениям и угрозам, высказываться по существу конфликтной ситуации, не «переходя на личности». Критика должна касаться только конкретных деталей ситуации.

Агрессивно: говорить громко, энергично жестикулируя, выражать возмущение, формулировать свои требования в форме категоричного приказа, критиковать собеседника как личность, при возражениях с его стороны немедленно переходить к угрозам (пожаловаться куда-либо, устроить проблемы и т.п.). Каждая из выбранных сценок проигрывается трижды (3 стиля поведения).Участник, на кого претензии направлены, действует по своему усмотрению.

**5.Обсуждение.**

Обсуждение в общем кругу по вопросам:

-Какие чувства возникали у игроков, демонстрировавших застенчивое, уверенное и агрессивное поведение?

-А у тех, на кого оно было направлено?

-Что оказалось более результативным в каждом из выбранных сюжетов?

**6.Работа по теме.**

Инсценирование сказки «Колобок».

**7. Обсуждение.**

Обсуждение сказки «Колобок». Вопросы:

-Что мешало и что помогало общению героям сказки?

-Какие качества в общении Колобка с Медведем, с Зайцем, с Волком можно выделить?

-Как «личностные» особенности персонажей повлияли на стиль взаимоотношений?

-Почему не захотелось с ними дружить?

-Что помешало началу развития отношений?

-Найти причины, по которым Колобок от всех старался уйти.

Затем группы делятся на команды и предлагается задание: сочинить другой ход событий в сказке «Колобок». Например: 1.«Испекла она колобок, дала деду, а тот ожёгся и рассердился…».

2. «…а навстречу ему Заяц. Увидел Колобок грустного, одинокого Зайчишку и говорит: «Давай вместе гулять по этому прекрасному лесу…».

3.«…услышал он злые слова Волка, захотелось ему узнать причины этой злости…».

**8.Разминка.**

Упражнение «Нож в масло»

*Описание упражнения.*

Для выполнения нужен один доброволец. Все участники встают плотно к друг к другу между двумя рядами стульев. Ведущий говорит: «Посмотри на группу. Ты видишь перед собой плотный монолит из тел. Теперь закрой глаза, нацелься на мой голос. Нацелился? Теперь быстро и уверенно по моей команде иди на него. Не думай ни о чём, кроме своего желания сокрушить этот монолит, протаранить его. Ничего не бойся. Приготовься. Внимание! Иди!».

**9.Завершение**.

Рефлексия занятия: как я себя чувствую? Какое я сделал открытие? Что мне особенно понравилось, что затруднило, о чем заставило задуматься?

**Тема.** Понятие группового давления.(2 учебных часа)

**Занятие №7.**

**Цель**: Формирование навыков противостояния групповому давлению и осознание права на собственное мнение.

**Задача:** Актуализация ситуаций, когда приходится противостоять сопротивлению давления со стороны кого-либо, осознание своего внутреннего состояния в споре.

**Содержание:**

**1.Приветствие**.

Обозначить начало занятия, создать особую атмосферу, подчеркнуть безопасность.

**2.Начало работы.**

Ведущий: «Я предлагаю начать сегодняшний день с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. Речь идёт не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния». Даётся некоторое время на обдумывание задания, после чего каждый из участников по очереди называет «свой цвет» и поясняется причина его выбора.

**3.Разминка.**

Игра «Сопротивление».

*Описание игры.*

Участникам нужно встать друг против друга на дистанции вытянутой руки. Договориться, кто будет ведущим. Один надавливает, другой сопротивляется, затем наоборот. Задача:

-оказать сопротивление и ощутить давление напарника, сталкивать нельзя-столкнуть напарника с места, сумев противостоять давлению и при этом устоять на месте.

**4.Работа по теме.**

Ведущий предлагает участникам привести примеры ситуаций, когда трудно отстоять своё мнение.

*Описание упражнения.*

Разыгрывается ситуация, когда один из участников противостоит двум другим во мнении.

**5.Обсуждение.**

Группа разбивается на по 3-4 человека и отрабатываются различные виды поведения в предложенных ситуациях. Пример – отказ одного из участников согласиться в чём-то с другим участником с использованием вербальных и невербальных компонентов.

**6.Разминка.**

Игра «Марионетки».

*Описание игры.*

Участники должны объединиться в группы. Каждой тройке должны играть роль кукловода – полностью управлять всеми движениями куклы – марионетки, один из участников играет роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5-3 метра. Цель «кукловодов» - перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом человек, который играет «куклу», не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды».

**7.Завершение.**

Рефлексия занятия: как я себя чувствую? Какое я сделал открытие? Что мне особенно понравилось, что затруднило, о чем заставило задуматься?

**Тема.** Умение сказать «Нет».

**Занятие № 8.**

**Цель**: Формирование чувства уверенности в ситуациях отказа.

**Задача:**

Отработка в реальных ситуациях вариантов отказа, позволяющих отстаивать свои интересы или отказываться от неприемлемых требований окружающих, не переходя к оскорблениям собеседника и другим агрессивным проявлениям.

**Содержание:**

**1.Приветствие.**

Обозначить начало занятия, создать особую атмосферу, подчеркнуть безопасность

Обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу

**2.Начало работы.**

Упражнение «Походки».

*Описание упражнения.*

Участников просят выбрать эмоциональное состояние, которое бы они хотели продемонстрировать, и пройти перед группой таким образом.

**3.Разминка.**

Упражнение «Экстрасенс».

*Описание упражнения.*

Участники разбиваются на пары, один о чём-либо думает, а другой отгадывает.

**4.Работа по теме.**

Игра «Отказ».

*Описание игры.*

Работа проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций:

1.Одноклассник или друг просит оставить у тебя дома какие-то вещи;

2. Одноклассник или друг просит сказать неправду кому-либо;

3. Одноклассник или друг просит отвезти незнакомому человеку какую-то вещь;

Задание по подгруппам: в течение семи минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая группа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль – «уговаривающего», другой – «отказывающего».

**5.Обсуждение.**

Обсуждение по вопросам:

-Легко ли вам было выполнять это упражнение?

-Какой опыт вы приобрели, выполняя это упражнение?

**6.Работа по теме.**

Дискуссия.

Упражнение «5 шагов отказа». Познакомить учащихся с 5 шагами отказа:

1.Сразу сказать твёрдо «нет»

2.Согласиться со всеми доводами, но в конце сказать «нет». «Я согласен с вами, но…»

3.Если давление продолжается, можете перейти в наступление

4. «Я не хочу больше говорить на эту тему»

5.Предложить компромисс. «Давай лучше…»

По этой схеме разобрать несколько ситуаций. Приложение 6.

**7.Обсуждение.**

Обсуждение по вопросам:

-Легко ли вам было выполнять это упражнение?

-Какой опыт вы приобрели, выполняя это упражнение?

**8.Завершение.**

Рефлексия занятия: как я себя чувствую? Какое я сделал открытие? Что мне особенно понравилось, что затруднило, о чем заставило задуматься?

**Тема.** Мы вместе.

**Занятие №9.**

**Цель:** Формировать умение продуктивного взаимодействия, прорабатывать умения совместного принятия решения.

**Задача:**

Создать условия для «примеривания» новых моделей поведения в психологически защищённой обстановке.

**Содержание:**

**1.Приветствие**

Обозначить начало занятия, создать особую атмосферу, подчеркнуть безопасность

Обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу

**2.Начало работы.**

Игра «Я хочу тебе подарить…» Ведущий предлагает участникам подарить друг другу подарки, но не реальный, а гипотетический. Самое главное – от души. После вручения получивший подарок должен высказать своё отношение к нему (если понравился, то чем; если нет – то почему, и что хотел бы получить)

**3.Разминка.**

**Игра «Дракон»**

*Описание игры.*

Группа встает в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны - это «голова», а конец - «хвост» дракона. «Голова» пытается ухватить «хвост», а тот, естественно, пытается увернуться. При выполнении этого упражнения двигается вся колонна, но руки участники не размыкают. Можно повторить игру несколько раз, при этом желательно менять порядок построения участников в колонне.

**4.Работа по теме.**

Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»

*Описание упражнения.*

Участникам раздаётся по листу бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок»

Материал: листы бумаги формата А4, цветные карандаши, стёрки

**5.Разминка.**

Упражнение «Построение круга».

*Описание упражнения.*

Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению, издавая при этом гудение, как потревоженные пчелы (гудение позволяет избежать разговоров, могущих создать помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего (хлопок, свист и т. п.) все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не разговаривая, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза. Как правило, построить идеально ровный круг не удается, вместо него, получается какая-нибудь другая фигура, форму которой целесообразно нарисовать на бумаге и показывать участникам при обсуждении.

Данное упражнение создает очень хорошие условия для наблюдения ведущего за стилями поведения участников. Кроме того, его можно пользовать дляэкспресс - диагностики групповой сплоченности.

Обсуждение. Что дает эта игра, кроме возможности развлечься? Кто именно виноват в том, что не получился идеально ровный круг? А кто не виноват, кто стоял в совершенно правильном кругу? Смысл обсуждения не в том, чтобы действительно найти виновных а в том, чтобы участники поняли, что дело тут не в конкретных людях, а в общей согласованности их действий.

**6.Работа по теме**.

Инсценирование сказки «Репка». Приложение 7.

**7.Обсуждение.**

Обсуждение сказки «Репка» по вопросам:

1.Кого в этой сказке можно назвать победителем? Почему?

2. Была ли нужна кому-нибудь из героев сказки личная победа? Почему?

3.Почему герои сказки соглашались помочь друг другу?

**8.Завершение.**

Рефлексия занятия: как я себя чувствую? Какое я сделал открытие? Что мне особенно понравилось, что затруднило, о чем заставило задуматься?

Игра «Букет».

Ведущий предлагает ребятам составить букет из любимых цветов, которые будут отражать настроение от сегодняшнего занятия.

**Тема.** Умение дружить.

**Занятие 10.**

**Цель:** расширение и обогащение позитивного опыта совместной деятельности и форм общения со сверстниками, формирование коммуникативных действий и операций, обогащение поведенческого репертуара учащихся за счёт социально одобряемых и соответствующих социальным ожиданиям форм поведения, формирование направленности на сверстника, обогащение сферы социальных мотивов, развитие способности к эмпатии.

**Задача:** Развитие сплоченности, умение согласовывать свои действия с другими членами команды.

**Содержание:**

**1.Приветствие.**

Обозначить начало занятия, создать особую атмосферу, подчеркнуть безопасность.

Обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу

**2.Начало работы.**

Упражнение «Паровозик».

*Описание упражнения.*

Ведущий предлагает передвигаться по комнате и касаться руками разных предметов и вещей. Например, чего- либо холодного, шершавого, деревянного, стеклянного и т.д.

**3.Разминка.**

Упражнение «Объятия».

Участникам рассказывается о том, что когда люди с кем-то очень дружны, то выражают свои чувства через объятия. Если все ребята уже давно знакомы друг с другом, то они могут свободно выразить свои чувства друг к другу через объятия. Ребятам предлагается обнять своего соседа Справа (слева).

**4.Работа по теме.**

Ребятам предлагается подумать над вопросами анкеты и написать ответы.

Приложение 8.

**5.Обсуждение.**

Обсуждение в общем кругу. Каждый рассказывает, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания.

**6.Разминка.**

«Дни рождения»

Участники строятся в линейку по дням рождения.

**7.Работа по теме.**

Коллаж на тему «Дружба»

Группа делится произвольно на команды по 4 человека.

**8.Завершение.**

Общее фото на фоне выполненных работ. Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

Развитие коммуникативных навыков, сплоченности внутри команды, умение согласовывать свои действия с другими, и решать поставленные задачи.

**Материал:** лист ватмана. Также выдается пачка журналов, брошюр, открыток, подходящих по тематике.

**Тема:** Учимся договариваться**.**

**Занятие 11.**

**Цель:** расширение и обогащение позитивного опыта совместной деятельности и форм общения со сверстниками, формирование коммуникативных действий и операций, обогащение поведенческого репертуара учащихся за счёт социально одобряемых и соответствующих социальным ожиданиям

форм поведения, формирование направленности на сверстника, обогащение сферы социальных мотивов, развитие способности к эмпатии.

**Задача:** повышение групповой сплоченности, позволяет развитие способности выдвигать и отстаивать свои идеи.

**Содержание:**

**1. Приветствие.**

Обозначить начало занятия, создать особую атмосферу, подчеркнуть безопасность.

Обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу.

**2.Начало работы.**

Упражнение «Разговор через стекло».

*Описание упражнения*.

Двое желающих только с помощью жестов пытаются о чём-то договориться. Тема со­общается одному из них, а он должен передать эту информа­цию партнёру как бы стоя перед звуконепроницаемым стеклом. (Темы записаны на карточках, которые находятся в конвертах.)

Примерные темы: «Ты зовёшь приятеля на рыбалку», «Ты сообщаешь другу о том, что завтра в школе контрольная работа по математике и ему надо подготовиться», «Ты очень голоден и просишь товарища принести тебе поесть», «Ты хочешь узнать, который сейчас час» и т. д.

**3.Разминка.**

Упражнение «Времена года».

*Описание упражнения*.

Участники молча разбиваются на группы по временам года, соответственно дате рождения. Затем каждая группа пантомимически изображает свое время года, задача остальных - угадать какое.

**4.Работа по теме.**

Упражнение «Вавилонская башня»

*Описание упражнения.*

Упражнение выполняется в подгруппах по 4-6 человек. Каждой из подгрупп выдается примерно по 100-150 листов бумаги (возможно, предназначенной в макулатуру) или пачка газет и дается задание: построить из этих листов максимально высокую башню, не используя каких-либо скрепляющих материалов. Для выполнения этого упражнения обычно достаточно 10-15 минут, хотя если работа идет очень активно и запас бумаги у подгрупп не закончился, время целесообразно увеличить до 25-30 минут. Можно сделать акцент на эстетической стороне работы (украшение построенной башни) или на максимально возможной высоте постройки и организовать соревнование между подгруппами.

**5.Обсуждение.**

Как распределилась работа между участниками в подгруппах? Кому принадлежали идеи по конструкции различных частей башни, какие психологические качества потребовались, чтобы воплотить эти идеи в жизнь?

**6.Разминка.**

Упражнение «Мимика».

*Описание упражнения.*

Любой из добровольцев с помощью мимики и позы может изобразить какое-либо состояние. Другие участники должны понять, о каком эмоциональном состоянии идёт речь.

**7.Завершение.**

Рефлексия занятия: как я себя чувствую? Какое я сделал открытие? Что мне особенно понравилось, что затруднило, о чем заставило задуматься?

**Тема.** Принципы командной работы.

**Занятие №12.**

**Цель:** Расширение и обогащение позитивного опыта совместной деятельности и форм общения со сверстниками, умение согласовывать усилия по достижению общей цели.

**Задача:** Развитие коммуникативных навыков, сплоченности внутри команды, умение согласовывать свои действия с другими, и решать поставленные задачи.

**Содержание:**

**1.Приветствие.**

Обозначить начало занятия, создать особую атмосферу, подчеркнуть безопасность.

Обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу

**2.Начало работы.**

Упражнение «Найди и коснись»

*Описание упражнения.*

Нужно выбрать какой-либо цвет в комнате и коснуться предметов этого цвета.

**3.Разминка.**

Упражнение «Броуновское движение». Участники становятся в круг и начинают, вначале медленно, а затем во все убыстряющемся темпе двигаться навстречу друг другу, стараясь избежать столкновения.

**4.Работа по теме.**

Упражнение **«Пазлы»**

*Описание упражнения*

Группа делится произвольно на команды по 5 человек и каждому члену команды выдается по пазлу. (Ведущий заранее разрезает лист бумаги, с какой-нибудь яркой крупной картинкой на части и таким образом получаются пазлы для этого упражнения). Задача команды - собрать картинку, как можно быстрее.

Далее ведущий предлагает применить полученный опыт из предыдущего упражнения в следующем задании.

**5.Обсуждение**.

Обсуждение в общем кругу. Каждая команда рассказывает, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания*.*

**6.Разминка.**

Упражнение «Кочки».

*Описание упражнения*

Каждому участнику выдается лист бумаги А4. Все собираются на одном конце комнаты и ведущий поясняет, что впереди - болото, листы - это кочки, все участники - лягушки, а ведущие - крокодилы. Задача группы - не потеряв ни одной лягушки, добраться до противоположного конца комнаты. Наступать можно только на кочки. Крокодилы могут топить (забирать) оставленные без присмотра кочки. Если лягушка оступилась, или не все лягушки смогли перебраться на другой берег, потому что не осталось кочек, то выиграли крокодилы, и игра начинается сначала.

**7.Обсуждение.**

Обсуждение в общем кругу. Участники рассказывают, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания. Что чувствовали те лягушки, которые шли первыми, а что чувствовали те, кто замыкали цепочку.

**8.Релаксационное упражнение**«Луг-лес-река-луг».

**Ведущий.** Закройте глаза, сядьте удобнее, руки положите свободно на колени. Слушайте только то, что я вам говорю. Сконцентрируйтесь на моем голосе. Сделайте три глубоких вдоха, вдыхайте и выдыхайте спокойно, не напрягаясь. Вдох носом, выдох ртом, губы при этом чуть приоткрыты. Вы слышите только мой голос. Посторонние мысли пролетают мимо. Уберите своего внутреннего критика, он не должен вам мешать слышать мой голос. Дыхание спокойное и размеренное, покой — покой — покой.
Представьте, что вместе с воздухом в грудную клетку попадает, частичками, «добрая» энергия. Чистая, светлая, теплая. С каждым вдохом ее больше, энергия — клубок желтых ниток. Почувствуйте ее тепло, почувствуйте тепло в груди, оно ниточками проникает во все точки тела, эти лучики согревают своим теплом. Вам уютно, приятно, комфортно, тепло, вы отдыхаете. Вдох — выдох. Концентрируйтесь на выдохе.
А теперь представьте, что вы — на лугу, залитом светом солнца. Смотрите, вслушайтесь, что за звуки, почувствуйте запах, что это за запах. Цветы, какие они — цвет, форма, большие — маленькие — запах.
Идите, идите по лугу. Вы идете по дороге, что это за дорога — узкая — широкая, извилистая — прямая, что под ногами — трава — песок — щебень — асфальт, что чувствуете. Лес — вы заходите в него. Запах, звуки, какие деревья. Вы в лесу. Дорога, тропа выводит из леса. Вы у реки. Какая она — широкая — узкая, глубокая — мелкая. Вы входите в воду, холодная — теплая. Почувствуйте, что вы ощущаете. Переходите реку. Снова — луг. Какой это луг? Запах — цветы — ветерок. Что за аромат и свежесть... А теперь на счет три, каждый откроет глаза. На счет три — раз, два, три — открыли глаза*.*

**9.Завершение.**

Упражнение«Шарики».

*Описание упражнения.*

Участники, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав их между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какие-либо острые предметы, ногти, детали одежды.

Достаточно короткого обмена впечатлениями. Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

**Тема.** Как победить свою и чужую агрессию.

**Занятие 13.**

**Цель:** создание условий для анализа и исследования участниками многообразия способов предъявлении и регуляции агрессии.

**Задача:** Формирование культуры эмоциональных проявлений через практическое освоение одного из способов выражения и отстаивания своего мнения и позиции.

**Содержание:**

**1.Приветствие.**

Обозначить начало занятия, создать особую атмосферу, подчеркнуть безопасность.

Обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу

**2.Начало работы.**

Упражнение «Агрессивные скульптуры».

*Описание упражнения.*

Участники делятся на пары и проводится конкурс агрессивных скульптур.

Демонстрация как агрессивные мысли влияют на позу и мимику.

**3.Разминка.**

Упражнение «Общее решение».

*Описание упражнения*.

Группа разбивается на подгруппы, состоящие из пяти человек. Ведущий зачитывает текст, записанный на карточке: «Жил-был Футбольный Мяч. У него была необычная жизнь: в отличие от других его знакомых он оказывался полезен только тогда, когда его начинали бить. Да ещё и ногами. В конце концов такая ситуация его возмутила…». Каждая пятёрка должна придумать продолжение сказки и разыграть свой вариант перед остальными.

Поиск различных вариантов поведения в ситуациях, где нужно отстаивать свои интересы или отказываться от неприемлемых требований окружающих, не переходя к оскорблениям собеседников и другим агрессивным появлениям.

**4.Работа по теме.**

Групповой подбор ассоциаций к слову «агрессия» (злость, кулак, плюнуть, слёзы, боль, вражда…), а затем к слову «улыбка» (радость, тепло, подарок, солнце …). Делается наблюдение. Во время подбора ассоциаций к первому слова в группе создалась тягостная атмосфера, ко второму – тёплая, радостная. Обсуждение психологического состояния во время выполнения задания.

Ребятам предлагается подумать над вопросами анкеты и написать ответы.

Приложение 9.

**5.Обсуждение.**

 Обсуждение опыта подростков о проявлениях агрессивности.

**6.Дискуссия**.

Упражнение «Дискуссионные качели».

*Описание упражнения*.

Подростки делятся на две группы. В течение 5 минут одна группа ищет аргументы за то, что гнев полезен (гнев полезен, потому что..), а другая – за то, что гнев вреден (гнев вреден, потому что …). После чего поочерёдно предъявляют свои аргументы. Собравшись в круг частники подводят итоги дискуссии. Ведущий даёт определение «агрессии» и «гнева», а участники кратко описывают ситуации, в которых появляются гнев и агрессия.

анализ оснований для того или иного мнения партнёров по общению (коммуникативная рефлексия).

Примечание: перед началом работы в парах ведущий знакомит участников с алгоритмом одного из способов социально приемлемого выражения и отстаивания своего мнения и позиции. Опираясь на данный алгоритм, ребята в парах обсуждают предложенную эмоционально напряжённую ситуацию.

Приложение

**7.Обсуждение.**

Обсуждение в общем кругу. Каждая пара участников рассказывает, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания. Делается вывод о необходимости знания способов обучения самоконтроля.

**8.Разминка**.

Игра «Построиться по...»

*Описание игры.*

Участники строятся в шеренгу по любому признаку (рост, вес, цвет волос, величина ладони, веселость, активность и т.д.)

Сплочение группы, развитие умения договариваться невербальными средства.

**9.Завершение.**

Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

Осмысление и закрепление опыта, полученного в процессе тренинга.

**Тема.** Трудности взаимопонимания.

**Занятие №14.**

**Цель:**создание условий для осознания проблем в отношениях с людьми

**Задача:**Научить понимать участников возможности разных оснований для оценки одного и того же предмета, понимание относительности оценок или подходов к выбору.

**Содержание:**

**1.Приветствие.**

Обозначить начало занятия, создать особую атмосферу, подчеркнуть безопасность.

Обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу

**2.Начало работы.**

Упражнение «Моечная машина».

*Описание упражнения.*

Все участники становятся в две шеренги лицом кдруг другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все её моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становится сушилкой, с начала шеренги, идёт следующая «машина».

**3.Разминка.**

Игра «Таможня».

*Описание упражнения.*

Ведущий: "Предлагаю попрактиковаться в наблюдательности, внимательном анализе поведения другого человека, умении понять его душевное состояние. Итак, наша группа пассажиры, идущие на рейс самолета. Один из них контрабандист. Он пытается вывезти из страны уникальное ювелирное изделие" (в качестве "предмета контрабанды" используется реальный маленький предмет ключ, монета).
"Итак, кто хочет быть таможенником?"
Взявший на себя эту роль выходит. Один из участников группы, по желанию, прячет у себя ключ, после чего впускают "таможенника". Мимо него по одному проходят "пассажиры", он пытается определить, кто из них "провозит контрабанду". Чтобы облегчить задачу, ему предоставляют две или три попытки. После того, как в роли "таможенника" побывали двое- трое подростков, ведущий просит их рассказать, на что они ориентировались, определяя «контрабандиста».

Помимо повышения интереса к занятиям, создания атмосферы непринужденности и веселья, игра способствует формированию навыков тонкого анализа невербальных проявлений в поведении другого человека.

**4.Дискуссия.**

Дискуссия на тему «Почему людям трудно понять друг друга?» В ходе обсуждения приходим к выводу о том, что основными видами трудностей взаимопонимания являются:

-трудности, связанные с неумением вести себя, незнанием что и как сказать;

- трудности, связанные с непониманием и неприятием партнера общения;

-трудности, вызванные непониманием эмоционального состояния другого человека;

- трудности, связанные с переживанием неудовольствия, даже раздражения по отношению к партнеру;

– трудности, вызванные общей неудовлетворенностью человека общением. Знакомство с правилами ведения дискуссии. Приложение 10.

**5.Работа по теме.**

Упражнение «Что я сейчас чувствую, о чём думаю?»

*Описание упражнения.*

Водящий молча садится на стул перед классом. Остальные пытаются догадаться, о чём он сейчас думает, что чувствует.

**6.Обсуждение.**

Обсуждение в общем кругу по вопросам:

-На что вы обращали внимание, пытаясь понять состояние человека?

-Что помогало, что мешало?

**7.Работа по теме.**

Упражнение «Список претензий».

*Описание упражнения.*

Участникам предлагается проанализировать наше недовольство окружающими нас людьми. Для этого на бумаге составляется список людей (родителю друзья, учителя) и в их адрес излагаются конкретные претензии. Затем участники объединяются в две группы и обсуждают эти претензии, обращая внимание на те из них, которые более точно выражают требования.

Способствовать осмыслению помех и затруднений в общении.

**8.Обсуждение.**

Обсуждение в общем кругу. Участники рассказывают, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания.

**9.Разминка.**

Игра «Зоопарк».

*Описание игры.*

По предложению ведущего все изображают каких-либо животных (движения и звуки).

**10.Завершение.**

Обсуждение в общем кругу «Как не делать ошибок в понимании». Ведущий вместе с подростками обсуждают, как минимизировать ошибки в понимании людей. Делают вывод, что для этого нужно опираться не только на интеллектуальные суждения, а пытаться почувствовать себя на месте других.

**Тема.** Конфликт и его истоки.

**Занятие №15.**

**Цель:** Уметь устанавливать признаки конфликтной ситуации, обучение совместному разрешению конфликта.

**Задача:** Развивает умение идти на уступки, сотрудничать и действовать сообща.

**Содержание:**

**1.Начало работы.**

Приветствие. Обозначить начало занятия, создать особую атмосферу, подчеркнуть безопасность.

**Упражнение «Поздороваемся»**

*Описание упражнения*

Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом.

Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров. Ведущий моет описать значение рукопожатия: символический жест открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами - это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. То, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания членов группы и придает действию прелесть новизны.

**2.Разминка.**

Моделирование ситуации конфликта по одной из тем, предложенной ребятами. Предлагается выявить причину конфликта, проследить, как разворачивается конфликтная ситуация, подумать, к чему она может привести конфликтующих.

**3.Работа по теме.**

Упражнение **«**Мозговой штурм

*Описание упражнения.*

Все участники обсуждают конфликтную ситуацию и выносят свои предложения по определенным правилам (см. приложение). Важно очень чёткое соблюдение принципов демократии.

**4.Обсуждение.**

Обсуждение в общем кругу. Каждый участник рассказывает, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания.

**5.Разминка.**

Упражнение «Да-нет».

*Описание упражнения.*

Ведущий произносит утверждение (например - «Я люблю смотреть футбол»). Поднимают руку те, кто согласен. Характер утверждений становится более серьезным (прим. - «Мне иногда бывает одиноко»). Утверждения может произносить любой участник группы, по очереди.

**6.Обсуждение**.

Обсуждение в общем кругу. Участники рассказывают, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания.

**7.Завершение.**

Упражнение«Шарики».

*Описание упражнения*

Участники, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав их между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какие-либо острые предметы, ногти, детали одежды.

Достаточно короткого обмена впечатлениями. Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

**Тема.** Поведение в конфликтной ситуации. Разрешение конфликта путём совместного принятия решения.

**Занятие №16.**Поведение в конфликтной ситуации. Разрешение конфликта путём совместного принятия решения.

**Цель:**

1.Развивать умение понимать причины конфликтов и способы их разрешения.

2.Освоение правил и навыков ведения дискуссий.

**Задача:** Проанализировать конфликт с точки зрения положительного и отрицательного воздействия на межличностные отношения и на отношение к самому себе.

**Содержание:**

**1.Начало работы.**

Приветствие. Упражнение «Комплимент». Описание упражнения.

Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное (из одежды, черты характера). Обязательные условия «Комплимента»:

-Обращение по имени

-Сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.

-Комплимент должен быть высказан в форме «Я-высказывания».

**2.Разминка**

Обсуждение вопроса «Конфликт – это хорошо или плохо?» в форме дискуссии.

**3.Работа по теме.**

Ведущий: Конфликт может привести или к улучшению климата в классе, к взаимопониманию, или, наоборот, к большей несправедливости. К сожалению, невозможно прожить жизнь без конфликтов. Но разрешение конфликта во многом зависит от нашего поведения. Давайте посмотрим, как мы реагируем на конфликт. Чтобы разобраться в этом, ответьте на вопросы анкеты.
Ребятам предлагается заполнить анкету по самодиагностике «Когда в классе конфликт, я…». Обсуждение ответов на вопросы анкеты Приложение 11.

Далее ведущий предлагает применить полученный опыт из предыдущего упражнения в следующем задании.

**4.Обсуждение.**

Обсуждение в общем кругу по вопросам:

- Что означает слово «конфликт» лично для вас?

- Как вы думаете, что нужно делать, для того, чтобы разрешить тот или иной конфликт?
- Чтобы конфликт принес пользу, надо узнать сначала, из-за чего он возник. Существует три вида конфликтов. К первому виду можно отнести конфликты из-за того, что не удалось что-то приобрести или получить. Приведите примеры.

- Можно ли эти конфликты уладить?

- Второй вид конфликтов — это конфликты потребностей: сталкиваются различные интересы людей. Приведите примеры.

- Третий вид конфликтов — это конфликт ценностей, то есть когда человек видит угрозу своему благополучию и поэтому с особым жаром отстаивает свои позиции.
Все мы преследуем те или иные цели, а степень упорства при этом свидетельствует о том, какую ценность представляет для нас каждая из наших целей.
Как вы думаете, к какому типу относится следующий конфликт: двое ребят смотрят и не могут решить, чья очередь кинуть мяч.
- Если мы обозначим вид конфликта (то есть найдем причину его возникновения), то нам это поможет выбрать подходящие способы его разрешения.

- В зависимости от ситуации и от типа конфликта подходят разные способы поведения из перечисленных выше. Как вы думаете, что нужно делать, для того чтобы разрешить тот или иной конфликт?

Учащиеся знакомятся с информацией о способах поведения в конфликте.

Приложение

**5.Завершение**.

Рефлексия. Рефлексия занятия: как я себя чувствую? Какое я сделал открытие? Что мне особенно понравилось, что затруднило, о чем заставило задуматься?

**Тема.** Завершение работы.

**Занятие № 17.**

**Цель:** Обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, поддержка настроя на дальнейшую самостоятельную работу.

**Задача:** побуждает подростков более осмысленно отнестись к прошедшему тренингу, а ведущему даёт информацию о том, что в проделанной работе оказалось для подростков «эмоциональными доминантами» и легче всего вспоминается ими.

**Содержание:**

**1.Начало работы.**

Обмен чувствами

Вхождение в атмосферу группы

Примечание: важно поговорить с участниками о предстоящем завершении работы, чтобы помочь им осознать процесс завершения.

**2.Работа по теме.**

Общий рисунок «Пирог-2»

Материал: ватман, фломастеры

Можно сравнить с первым общим рисунком.

**3.Разминка.**

Участникам предлагается повторить любую разминку, которая им больше всего понравилась и запомнилась.

**4.Работа по теме.**

Упражнение «Чемодан»

*Описание упражнения.*

Каждый из участников но очереди выходит за дверь на несколько минут. В это время все остальные собирают ему «чемодан» - путем групповой дискуссии выделяют по 3 положительных и отрицательных качества, которые данный участник проявил в ходе тренинга, и записывают их. Затем участник возвращается в аудиторию и ему вручается в сложенном виде листочек со списком качеств. Разворачивать и читать сто разрешается только после окончания занятия. Хорошо, если ведущий в конце занятия тоже получит свой «чемодан».

Участники получают обратную связь от группы на свое поведение в ходе тренинга. Кроме того, полученный листочек выступает для некоторых участников своеобразным «овеществлением» тренинга, его объективизацией. Некоторые подростки сохраняют своп листочки и время от времени перечитывают их даже спустя длительное время после окончания тренинга.

**5.Обсуждение.**

Результаты упражнения остаются у каждого участника индивидуально, их групповое обсуждение не предусмотрено. Если у кого-то возникнет желание обсудить результаты, целесообразно провести с ним индивидуальную беседу.

**6.Работа по теме.**

Упражнение «Чепуха».

*Описание упражнения.*

Шуточный вариант обратной связи, в основу которого положена одноименная детская игра. Каждый участник получает лист бумаги и пишет на нем ответ на вопрос ведущего, после чего загибает лист таким образом, чтобы его ответ не был виден, и передает своему правому соседу. Тот письменно отвечает на следующий вопрос ведущего, вновь загибает лист, передает дальше и т. п.

Материал: лист бумаги формата А4

Ведущему обратить внимание подростков, что отвечать на эти вопросы нужно не «вообще», а именно применительно к прошедшему тренингу. Когда вопросы закончатся, каждый участник разворачивает лист, оказавшийся у него в руках, и вслух, как связный текст, читает записанные на нем ответы.

Примерный перечень вопросов.

Кто?

Где?

С кем?

Чем занимались?

Как это происходило?

Что запомнилось?

И что в итоге получилось?

**7.Обсуждение.**

Подробно обсуждать эту процедуру необходимости обычно нет, достаточно попросить подростков высказаться, какой из получившихся текстов показался им наиболее интересным.

**8.Завершение.**

Групповая дискуссия «Шляпы».

*Описание дискуссии.*

Участники разбиваются на 4 подгруппы. Каждая из подгрупп выбирает представителя, который вытягивает жребий - бумажку, на которой написан «цвет шляпы», достающейся подгруппе. Когда шляпы распределены, дается задание: каждой из подгрупп подготовить отзыв о прошедшем тренинге исходя из предложенных значений цветов.

Предлагаемая процедура позволяет структурировать обратную связь, организовать дискуссии в подгруппах, а ее игровой характер обеспечивает активное включение участников. Приложение

Дискуссия выглядит наиболее интересно, если после этого ведущий действительно снабжает участников шляпами доставшихся им цветов, которые несложно изготовить из полосок цветной бумаги (хотя, в принципе, можно обойтись и без этого).

Лучше всего предоставлять подгруппам слово в таком порядке, как перечислены «шляпы»: начать беседу с позиции разума, потом поделиться чувствами, «поругаться», а напоследок вспомнить все хорошее. Не следует начинать дискуссию с представления отрицательной обратной связи или, тем более, заканчивать на ней.

**9.Обсуждение.**

**Ведущий:**«Возможно, кто-нибудь хочет добавить высказывание с позиции "шляпы" другого цвета? Сейчас есть такая возможность». Завершающий обмен впечатлениями. Ведущий предлагает продолжить предложения в «Анкете обратной связи».Приложение

**Список литературы для педагога-психолога**

1. Асмолов А.Г. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. – М.: Просвещение,2010.
2. Бернс Р. Развитие Я - концепции и воспитание. - М.: Прогресс, 1986. - 420 с.
3. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И.В. Вачков. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с. – (Образовательный стандарт XXI).
4. **Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. - Спб.: Речь, 2008. - 174 с.**
5. **Грейс Крайг. Психология развития / Грейс Крайг. - Серия «Мастера психологии», 2002. - 992 с.**
6. ДесевЛюбен. Психология малых групп. Социальные иллюзии и проблемы. - М.: Прогресс, 1979. - 196 с.
7. Дубровина, И.В., Данилова, Е.Е., Прихожан, А.М. Психология./ Под ред. И. В. Дубровиной. - М.: Просвещение, 1999. - 464 с.
8. Землянушкина О.О. Конфликты между детьми и их разрешение // Школьный психолог. – 2001. - №43.
9. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. - М.: Эксмо, 2007. - 416 с.
10. Коллектив. Личность. Общение: Словарь социально-психологических понятий под редакцией Кузьмина Е. С. И Семенова В. Е. .- Л.: Лениздат, 1987. - 185 с.
11. Коломинский, Я.Л. Социальная психология школьного класса: научно-метод. Пособие для педагогов и психологов / Я.Л. Коломинский. - Минск: ООО «ФУА информ», 2003 - 312 с.
12. Крутецкий, В.А. Психология: учебник для учащихся пед. училищ / В.А. Крутецкий. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Просвещение, 1986. - 336 с.
13. Каменская Е.Е. Социальная психология: Конспект лекций: Учебное пособие / Е.Н. Каменская. – Ростов н/Д: Феникс, Феникс, 2005. – 192 с.
14. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб.пособие для студ. Высш. Учеб.заведений. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 256 с.
15. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации: Описание и руководство к использованию. – Петрозаводск: Издательство «Петроком», 1992. – стр.177
16. Образовательная система «Школа 2100». Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. – М.: Баласс,2013. – 4 - 35 стр.
17. Реализация Федерального государственного образовательного стандарта в основной школе. Пособие для учителей 5 – 9 классов. – М.: Баласс, 2013 г. – стр.81-86
18. «Работающие программы», выпуск 7. Терентьева А.В., Ивашин О.И., Москвичёв В.В. «Перекрёсток»: реабилитационная программа. - М.: 2000. 60 с.
19. Руководство практического психолога: психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте/ Под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
20. Реан А. А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. СПб.: Питер, 1999. - 228 с.
21. Роббер М. А. Психология индивида и группы - М.: Прогресс, 1988 - 374с.
22. Рыбалко Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология: Учеб.пособие. - Л.: Издательство Ленинградского ун-та; 1990. - 295 с.
23. Столяренко, Л.Д. Основы психологии: учеб.пособие для студентов высш. пед. заведений. / Л.Д. Столяренко. - Ростов н/Д. Издательство «Феникс», 1997 - 736 с.
24. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М.: Новая школа, 1993. – 144 с.
25. Фельдштейн Д. И. Особенности личностного развития подростка в условиях социально-экономического кризиса / Мир психологии и психология в мире. Научно-методический журнал, № 2. - 1994. - 107 с.
26. Фопель К. Технология ведения тренинга: теория и практика. Пер. с нем. – М.: Генезис, 2013. – 272 с. – (Все о психологической группе).
27. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). – М.: Генезис, 2006. – 167 с.
28. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба. Работа с учащимися. – М.: Генезис, 2007. – 208 с.
29. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании: Учеб.пособие. Ч.1. Концептуальные и прикладные основы социальной психологии. – М.: ВЛАДОС, 1995. – 554 с.
30. Шибутани Т Социальная психология - М.: АСТ; Ростов н/Д: Феникс, 1999. - 539 с.
31. Чеховских, М.И. Психология: учеб.пособие / М.И. Чеховских. - М.: Новое знание, 2003. - 380 с.
32. Юрчук В.В. Современный словарь по психологии. М.: Элайда, 2002. - 438 с.

**Список литературы для детей и родителей**

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / - М.: Педагогика, 1968. - 296 с.
2. Прихожан А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. - М.: ТЦ «Сфера», 2000. - 192 с. (Серия «Практическая психология»)
3. Раттер М. Помощь трудным детям. / Раттер Р. -М.: Просвещение, 1987.- 325 с.
4. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. - Спб.: речь, 2005. - 175 с.
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? – 2-е изд.-М.: Генезис, 2010 – 541 с.