



ПРИНЯТО:

на педагогическом совете  
Протокол № 1 от  
«12» января 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ ЦПМСП  
«Центр диагностики и  
консультирования»  
г.о. Сызрань Самарской обл.  
Волкова Г.А.

Приказом № 311 от  
«12» января 2016 г.

Программа психолого – педагогической поддержки  
учащихся старших классов по развитию коммуникативных  
и регулятивных компетенций

### «Теплый круг»

г.о. Сызрань 2016 г.

**Содержание**

1	Аннотация	2
2	Учебный план	8
3	Пояснительная записка	9
4	Содержание программы	21
5	Список литературы	128
6	Приложение 1	129
7	Приложение 2	131
8	Приложение 3	136
9	Приложение 4	140
10	Приложение 5	143

## Аннотация

Подростковый возраст в большинстве отечественных (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.С. Кон, Д.И. Фельдштейн, Д.Б. Эльконин) и зарубежных (Ш. Бюлер, К. Левин, Ж. Пиаже, Ст. Холл, Э. Шпрангер, Э. Эриксон) психологических подходов и теорий рассматривается как противоречивый и критический этап развития личности.

Именно в подростковом возрасте закладываются личностные особенности, связанные с ответственностью, рефлексивностью, целостностью Я-концепции, как важные качества зрелой личности (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Е.И. Исаев, Д.И. Фельдштейн, В.Л. Хайкин, Э. Эриксон). Общение подростков со сверстниками и взрослыми является важнейшим условием их личностного роста. От развития коммуникативной сферы в подростковом периоде зависит дальнейшая социализация подростка и интеграция его в современном обществе. Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие объективные высокие показатели в других сферах их жизни и деятельности.

Общение субъективно воспринимается подростками как нечто личностно очень - важное. Однако, потребность подростков в благоприятном доверительном общении со взрослыми и сверстниками очень часто не получает своего удовлетворения. Стремление жить по своим идеалам, выработка своих образцов поведения приводит к столкновениям взглядов на жизнь подростков и их родителей. Одновременно изменяется и характер взаимоотношений со сверстниками, появляется потребность в общении с целью самоутверждения. Перестройка всей сложившейся системы отношений с родителями, учителями, сверстниками приводит к возникновению противоречий, конфликтов. Это ведет к формированию повышенной тревожности, развитию чувства неуверенности в себе, связанного с неадекватной и неустойчивой самооценкой, со сложностями в личностном развитии, мешает ориентации в жизненных ситуациях.

Приобретаемый подростком опыт успешного или неуспешного общения служит основанием для усвоения разных по конструктивности способов решения конфликтных ситуаций. Необходимо отметить, что межличностное взаимодействие в ситуациях конфликта вызывает затруднения у подростков, в их отношениях преобладают деструктивные тенденции. Зачастую, вместо анализа проблемы и поиска оптимальных путей ее решения подросток пытается интенсивным способом повлиять на объект противоречия и производит действия, ведущие к обострению конфликта. Это связано, прежде всего, с недостатком коммуникативной и социальной компетентности подростков. Причинами коммуникативных трудностей у подростков могут являться и неуверенность в себе, низкая самооценка, неумение взаимодействовать в группе, слушать и понимать собеседника, недостаточное развитие вербальных и невербальных средств общения, неумение их адекватно использовать. Следует отметить, что отсутствие навыков эффективной коммуникации является одной из причин приобщения подростков и молодежи к злоупотреблению психоактивными веществами. Ведь взаимоотношения, как со сверстниками, так и с взрослыми- это те области, где возникновение затруднений служит одним из самых частых источников переживаний, от которых молодые люди пытаются «уйти» с помощью алкоголя и наркотиков. А первопричина этих затруднений лежит, как правило, именно в низкой эффективности коммуникации, неумении установить контакты и найти взаимопонимание с окружающими, что усугубляется малым жизненным опытом молодых людей. Поэтому большое значение в контексте обозначенных проблем приобретает создание психолого-педагогических условий для поддержки социально- психологического здоровья подростков, оказания помощи в решении вопросов формирования навыков эффективного общения, организации их совместной деятельности, социального развития, личностного роста. Таким образом, становится очевидным **актуальность разработки и применения** программы психолого-педагогической поддержки учащихся старших классов по развитию

коммуникативных и регулятивных компетенций , направленной на повышение уровня коммуникативной и социальной компетентности подростков, формирование адекватной Я-концепции, способности конструктивно решать проблемные ситуации в целях профилактики их негативных последствий.

*Методологическую основу программы составили общеметодологические принципы психологии: принцип единства сознания, и деятельности, принцип развития, принцип детерминизма (Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн); положения о значении социокультурной ситуации, ведущем типе деятельности, личностном и интеллектуальном развитии в подростковом возрасте (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Ж.Пиаже, К.Н. Поливанова, А.М. Прихожан, Д.И. Фельдштейн, Д.Б. Эльконин); концепции, объясняющие единство интеллекта и понимания, взаимодействия и общения; теория социального и эмоционального интеллекта (И.Н. Андреева, М.И.Бобнева, Дж. Гилфорд, В.Н. Дружинин, Ю.Н.Емельянов, В.Н.Куницына, Д.В. Люсин, Д.В. Ушаков), восприятия и понимания человека человеком (А.А. Бодалёв, Г.М. Андреева; В.В. Знаков, С.В. Кондратьева, В.Н. Куницына, В.А. Лабунская); исследования проблем межличностных конфликтов подростков ( Э.М. Александровская, Ю.Е. Алешина и А.С. Коноводова, Н.У. Заиченко, Е.Г. Злобина, В.А. Кан-Калик, Д.В. Колесова, И.Ю. Кулагина)*

### ***Адресность программы***

Программа психолого- педагогической поддержки «Теплый круг» адресована подросткам 13-15 лет, испытывающим трудности в общении и социализации, их родителям, а так же специалистам, осуществляющим психолого- педагогическое сопровождение данной категории детей.

### ***Практическая значимость программы***

Программа способствует решению проблем межличностного взаимодействия, создает основы эффективного и гармоничного общения, стимулирует социальное развитие участников. В процессе занятий происходит

обучение поведенческим моделям, касающимся выработки навыков конструктивного поведения. Материалы программы могут найти применение в работе психологических служб образовательных организаций, центров психолого- медико- педагогического сопровождения; использованы для психологического просвещения родителей, педагогов, других заинтересованных лиц.

Программа рассчитана на 36 часов ( 26 встреч по 90 минут). Периодичность проведения: 2 раза в неделю. Программа состоит из специально подобранный системы тренинговых занятий, проводимых в групповой форме. С целью создания оптимальных условий, способствующих успешной реализации программы, рекомендуемая наполняемость группы 8-16 человек. При проведении занятий используются интерактивные игры, групповые дискуссии, короткие информативные блоки, психодиагностические методики, элементы арт- терапии. Использование технологий психологического тренинга подразумевает игровое моделирование ситуаций, где проявляются и тренируются важные для общения качества, а также обсуждение и рефлексия получаемого при этом жизненного опыта. Работа в группе позволяет учащимся приобрести ряд важнейших качеств, таких как: умение вырабатывать совместное решение; терпимость к другим мнениям и позициям; необходимость поиска компромиссов; способность аргументировано отстаивать свою точку зрения; стремление к диалогу; умение строить общение с учетом эмоционального состояния, общей атмосферы.

Программа по развитию коммуникативных и регулятивных компетентностей подростков «Теплый круг» была апробирована на базе ГБОУ СОШ № 19 г.о. Сызрань в 2014 г. ( по запросу образовательной организации). Участниками программы стали 12 учащихся 9 классов, вошедших в «группу риска» по результатам диагностики.

**Реализация программы предусматривает четыре этапа:** подготовительный диагностический, основной и завершающий.

1. На подготовительном этапе проводилось изучение запроса со стороны образовательного учреждения ( ГБОУ СОШ №19 г.о. Сызрань), были подобраны соответствующие диагностические средства и методики.
2. Диагностический этап программы включил в себя изучение коммуникативных и организаторских склонностей подростков 9-х классов образовательного учреждения, типы их поведения в конфликте, агрессивность как свойство личности, проявление агрессии как акта поведения.

*С этой целью были использованы следующие методики:*

- тест коммуникативных и организаторских склонностей (КОС – 2)
- тест описания поведения К. Томаса (выявление типичных форм поведения индивида в конфликтных ситуациях)
- опросник Басса-Дарки (дифференциация проявления агрессии и враждебности).

Данные методики позволили получить следующие результаты. Основными формами поведения подростков в конфликте являются избегание, компромисс и соперничество (у 27% испытуемых подростков выявлена стратегия избегания; 42 % испытуемых склонны к стратегии компромисса; 31% подростков склоняются к стратегии соперничества). Полученные данные свидетельствуют о том, что подростки, склоняющиеся к стратегиям избегания и соперничества (58%) могут инициировать или вовлекаться в конфликтные ситуации. Из общего числа испытуемых у 23% подростков уровень агрессивности превышает норму, т.е. выявлен высокий уровень агрессивности. При чрезмерной выраженности агрессивности личность может быть конфликтной, не способной на сознательную коопeração. Более того, у 20% подростков такое качество как враждебность представляет крайнюю норму. В группе испытуемых у 13 % подростков выявлен высокий уровень склонности к агрессивным формам

поведения. Такие подростки, как правило, излишне агрессивны и добиваются собственных успехов за счет интересов других. Исследование коммуникативных и организаторских склонностей подростков позволяет констатировать, что для абсолютного большинства испытуемых (75%) характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся к контактам с людьми, отстаивают свое, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью.

В целом, полученные результаты позволили сделать вывод о том, что подростки стремятся к общению, проявляют желание образовать эмоциональные связи, добиваться более высокого статуса в системе межличностных взаимоотношений, но в то же время они не обладают необходимыми знаниями и умениями для построения конструктивного взаимодействия, стремятся избегать принятия самостоятельных решений, не обладают продуктивными формами разрешения конфликта.

По результатам диагностики была сформирована рабочая группа (12 человек) из числа подростков, испытывающих трудности в общении и социализации (высокий показатель по уровню агрессивности, враждебности; неконструктивным решениям конфликтных ситуаций)

3. Основной этап включил проведение тренинговых занятий, направленных на развитие мотивации межличностных отношений, формирование взаимопонимания партнеров по общению, развитие представлений о ценности другого человека и себя самого, усвоение способов разрешения собственных проблем, развитие навыков эффективного общения, конструктивного поведения в конфликтной ситуации,умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей, оценивать и контролировать негативные эмоции в общении, формирование уверенности в своих способностях противостоять нежелательному влиянию среды и отстаивать безопасное

поведение в различных ситуациях.

4. На четвертом этапе нами было проведено повторное исследование по выше указанным методикам с целью установления изменений, произошедших в овладении подростками навыками и приемами эффективного общения. Результаты, полученные в ходе повторной диагностики, позволяют сделать следующие выводы. Большинство подростков овладели навыками конструктивного поведения в конфликтных ситуациях (50% участников группы склонны к стратегии компромисса; 25% подростков склоняются к стратегии сотрудничества). Отмечается снижение числа учащихся, у которых констатируется высокий уровень агрессивности и враждебности ( 10%). Результаты повторных исследований свидетельствуют также о повышении уровней коммуникативных и организаторских способностей подростков, участвующих в реализации программы.

По окончанию работы по программе были проведены индивидуальные консультации родителей подростков- участников группы, и педагогов, работающих с данной категорией детей.

### **Учебный план программы**

**Цель программы:** оказание психолого- педагогической помощи подросткам «группы риска», испытывающих трудности в общении и социализации.

**Категория обучающихся:** 13-15 лет.

**Срок реализации программы:** 13 недель

**Режим занятий:** 2 раза в неделю.

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1	Занятие в группе. «Мотивы межличностных	13,5	1,5	12	Рефлексия

	отношений»				
	<i>Участники: подростки</i>				
2	Занятие в группе. «Эффективное общение» <i>Участники: подростки</i>	22,5	3,5	19	Рефлексия, диагностиче- ские методики
	Итого	36	5	21	диагностиче- ские методики

### Пояснительная записка

Общение является ведущей деятельностью подростков и очень важно в субъективном плане для большинства из них. В то же время навыки эффективного общения развиты у подростков недостаточно. Многим из них трудно конструктивно общаться, дружить, «слушать и слышать» другого; ребята не умеют анализировать свои переживания и говорить о них, боятся быть осмеянными и непонятыми, испытывают трудности в самопознании и самоприятии, в управлении своим эмоциональным состоянием, в противостоянии нежелательному влиянию среды и отстаивании безопасного поведения в различных ситуациях.

В связи с этим, подростки часто ведут себя или демонстративно-вызывающе и заносчиво или, наоборот, дети стараются быть незаметными, испытывая чувство стеснения, замкнутости.

**Цель программы:** оказание психолого-педагогической помощи подросткам «группы риска», испытывающих трудности в общении и социализации.

### **Задачи программы:**

- Создание условий для открытого доверительного общения, эмоциональной поддержки
- Развитие мотивации межличностных отношений
- Повышение коммуникативной компетентности подростков
- Осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих эффективному межличностному взаимодействию
- Формирование навыков и приемов эффективного поведения в ситуациях конфликтного взаимодействия и способов нахождения решения в конфликтных ситуациях
- Выработка у участников эффективных навыков самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния для принятия верных решений.

Занятия проводятся в форме группового психологического тренинга. При соблюдении режима проведения (2 раза в неделю) программа рассчитана на 13 недель. Общая продолжительность занятий-36 часов.

*Программа состоит из двух блоков.*

*1. Первый блок: Мотивы межличностных отношений( 9 занятий)*

Цель: развитие мотивации межличностных отношений. В данном блоке представлены 9 полуторачасовых занятий, которые рекомендуется проводить два раза в неделю.

*2. Второй блок: Эффективное общение ( 17 занятий)*

Цель: повышение уровня коммуникативной и регулятивной компетентности подростков, способности конструктивно решать проблемные ситуации в целях профилактики их негативных последствий.

Данный блок предусматривает проведение 17 занятий два раза в неделю,

продолжительность занятия 90 минут.

**Структура занятий:** каждое занятие тренинга состоит из трех частей – подготовительной части (разминки), основной части и заключительной части (рефлексии):

1. Подготовительная часть (разминка)

Цель: Создание положительного эмоционального фона и настроя участников на работу в группе, формирование атмосферы безопасности и доверия.

Разминка включает в себя игры и психогимнастические упражнения, способствующие активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, повышению сплоченности, а также подготовке к основному содержанию занятия.

2. Основная часть – 1 час

Цель: Решение задач, заявленных в программе. В основной части предполагается выполнение групповых психотехнических игр, разыгрывание и моделирование проблемных ситуаций, проведение групповых дискуссий, упражнений и заданий, помогающих понять и усвоить главную тему занятия.

3. Заключительная часть (рефлексия) – 10 минут.

Цель: Подведение итогов, получение обратной связи.

В заключительной части участники делятся чувствами, обмениваются мнениями, дают свою оценку происходящего на занятии.

Программа «Теплый круг» составлена на основе программ А.Г. Грецова «Тренинг общения для подростков» и Д.В.Лубовского «Программа развития мотивов межличностных отношений у подростков». Тематика и планы занятий, а также процедура их проведения в большинстве случаев модифицированы.

***В качестве основных методов используются :***

1. Метод интерактивной игры :

- подвижные игры (разминки, разогревающие игры)-активизируют эмоциональное состояние участников; способствуют сплочению группы, обеспечивают обратную связь
  - ролевые игры - формируют новые модели поведения, расширяют гибкость поведения, обучают моделям эффективного поведения
2. Метод групповой дискуссии- позволяет прояснить мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения
3. Элементы арттерапии позволяют выразить свое эмоциональное состояние посредством изобразительного творчества
4. Мозговой штурм стимулирует творческую активность, формирует способность концентрировать внимание и мыслительные усилия на решении актуальной задачи; формирует жизненные навыки
5. Релаксационный метод направлен на снятие мышечного и нервного напряжения
6. Метод визуализации направлен на сознательное формирования образов , что приводит к ощущению позитивных чувств

В ходе занятий применяются также различные тренинговые упражнения, короткие информационные блоки, психодиагностические методики.

***Общение в условиях тренинговых групп строится на следующих принципах:***

«Здесь и сейчас»- разговор о том, что происходит в группе в каждый конкретный момент; исключение общих, абстрактных рассуждений

*Персонификация рассуждений*- отказ от обезличенных суждений , замена их адресными

*Акцентирование языка чувств-* избегание оценочных суждений. Их замена описанием собственных эмоциональных состояний

*Активность*- включенность и интенсивное межличностное взаимодействие каждого из членов групп. Исследовательская позиция участников

*Доверительное общение*- искренность, открытое выражение эмоций и чувств

*Конфиденциальность*- рекомендация не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы

### ***Ресурсы, необходимые для реализации программы.***

Программа реализуется педагогом- психологом при непосредственном участии родителей подростков, педагогов образовательного учреждения. Для психолога, работающего по данной программе, желательно наличие собственного опыта участия в психологических тренингах в роли клиента или опыт самостоятельного ведения подростковых групп. Непосредственными участниками занятий являются подростки в возрасте 13-15 лет. Педагог-психолог осуществляет также консультативную деятельность с родителями, проводит диагностическую работу с учащимися.

Материально-техническая оснащенность любого образовательного учреждения, а именно наличие кабинетов, ТСО позволяют создать благоприятные условия для успешной реализации программы. Оптимально, если помещение для проведения занятий позволяет расставлять стулья для участников занятий по кругу.

### ***Ожидаемыми результатами реализации программы являются:***

- развитие доверия к окружающим людям
- умение эффективно общаться с другими людьми
- овладение навыками и приемами эффективного поведения в ситуациях конфликтного взаимодействия и способами нахождения решения в конфликтных ситуациях
- овладение навыками саморегуляции и контроля

- умение противостоять нежелательному влиянию среды и отстаивать безопасное поведение в различных ситуациях
- способность подростков к взаимопониманию и принятию друг друга

*Критериями оценки результатов работы по программе являются следующие показатели:*

1. Получение конструктивной обратной связи от участников занятий.
2. Динамика показателей адаптации подростков в образовательной среде, социуме.
3. Удовлетворенность участников программы осуществляющей деятельностью.

## **План проведения тренинговых занятий**

### **1 Блок**

#### **Тема: Мотивы межличностных отношений**

*Цель:* развитие мотивации межличностных отношений.

Занятия, представленные в данном разделе предназначены для развития мотивов, лежащих в основе межличностных отношений подростков -осознания опасений и страхов, желания «быть, как все» и следовать принятым социальным нормам, любопытства в основе действий и поступков по отношению к другим людям, а также развития чувства благодарности, эмпатии, ценности другого человека и себя самого как мотивов межличностных отношений. Развитие мотивации межличностных отношений выбрано целью данного раздела потому, что данная мотивация определяет все многообразие отношений индивида с другими людьми и в значительной мере определяет психологическое благополучие индивида, являясь показателем личностного

здоровья.

Поскольку данный тренинг направлен на работу с глубоко личностными проявлениями подростков, он содержит упражнения, в которых участники испытывают сильные чувства, и упражнения, в которых используется обратная связь. В ходе занятий прорабатываются следующие основные аспекты развития мотивации межличностных отношений:

- развитие доверия к окружающим людям.
- осознание различных видов мотивов межличностных отношений.
- развитие представлений о ценности другого человека и себя самого,
- усвоение способов разрешения собственных проблем,
- позитивное развитие мотивов межличностных отношений.

Проводя занятия, следует особо заботиться о создании атмосферы открытости и спонтанности, где каждый из участников может делиться своими чувствами и личным опытом без боязни быть осужденным или не принятым сверстниками.

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Содержание занятия</b>
1.1	Занятие 1	1,5	1. Учимся расслабляться. 2. «Глаза в глаза». 3. Правила поведения в группе
1.2	Занятие 2	1,5	1. Части моего «Я». 2. Игра-тренинг «Таможня». 3. Умение вести разговор.
1.3	Занятие 3	1,5	1. «Слушаем молча». 2. Значимые люди. 3. Список чувств.
1.4	Занятие 4	1,5	1. «Мои проблемы». 2. Ассоциации.
1.5	Занятие 5	1,5	1. «Спина к спине». 2. Мои идеалы. 3. «Монстр».
1.6	Занятие 6	1,5	1. «Мои проблемы» (продолжение)

			упражнения 9). 2. Свое пространство. 3. Игра «Крокодил»
1.7	Занятие 7	1,5	1. Мотивы наших поступков. 2. «Чувства без слов»
1.8	Занятие 8	1,5	1. Особые дары. 2. «Благодарность без слов». 3. «Волшебный магазин».
1.9	Занятие 9	1,5	1. Мотивы наших поступков. 2. Горячее место. 3. Медитация.

## 2 Блок

### Тема: Эффективное общение

*Цель:* повышение уровня коммуникативной и регулятивной компетентности подростков, способности конструктивно решать проблемные ситуации в целях профилактики их негативных последствий.

Тренинговые занятия данного блока позволяют решать следующие задачи:

- Формирование базовых понятий из области психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии.
- Развитие навыков эффективного общения.
- Развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей.
- Развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.
- Повышение уровня рефлексивности, создание мотивации для дальнейшего саморазвития участников.
- Формирование навыков уверенного поведения в ситуации повышенного риска
- Сплочение ребят, формирование взаимного доверия.

В начальной части занятий данного блока акцент делается на сплочение

группы и формирование взаимного доверия, что создает предпосылки для успешного осуществления дальнейшей работы. Потом следуют занятия, направленные на формирование навыков верbalного и невербального общения, понимание и выражение эмоций и чувств, уверенного поведения в конфликтных ситуациях. При этом используются интерактивные игры, групповые дискуссии, короткие информационные блоки, психодиагностические методики, элементы арт-терапии.

Для психолога или педагога, работающего по данной программе, желательно наличие собственного опыта участия в психологических тренингах в роли клиента.

№	Тема	Всего часов	Содержание занятия
2.1	Занятие 1 <i>Мы команда</i>	1,5	1. Разминка «Циферблат». 2. Упражнения «Узелок», «"Связывание" группы», «Совместный счет». 3. Групповая дискуссия «Факты о нас». 4. Упражнение «Встреча взглядами».
2.2	Занятие 2 <i>Наши сходства и различия</i>	1,5	1. Разминка «Построение круга». 2. Упражнение «Поиск сходства». 3. Психогеометрический тест. 4. Упражнение «Запоминание позы»
2.3	Занятие 3 <i>Служение и доверие</i>	1,5	1. Разминка «Скалолаз». 2. Упражнения «Передача движений», «Маятник», «Круг доверия» («Восковая свечка»), «Падение в пропасть», «На пальцах».
2.4	Занятие 4	1,5	1. Разминка «Привет себе».

	<i>Общение и умение слушать</i>		<p>2. Упражнение «Испорченный телефон».</p> <p>3. Информационный блок «Психология общения».</p> <p>4. Упражнение «Рисование по инструкции».</p> <p>5. Анкета «Умеете ли вы слушать».</p> <p>6. Упражнение «Слушание в разных позах».</p>
2.5	Занятие 5 <i>Учимся взаимопониманию</i>	1,5	<p>1. Разминка «Копирование движений».</p> <p>2. Упражнения «Бип» («Чужие коленки»), «Вавилонская башня», «Необычное использование», «Снежки».</p> <p>3. Игра-загадка «МПС».</p>
2.6	Занятие 6 <i>Средства общения</i>	1,5	<p>1. Разминка «Пищущая машинка».</p> <p>2. Упражнение «Испорченный телевизор».</p> <p>3. Информационный блок: средства общения.</p> <p>4. Упражнения «Дистанция общения», «Перебежчики и охранники», «Поиск предметов».</p>
2.7	Занятие 7 <i>Общение без слов</i>	1,5	<p>1. Разминка «Сбор по голосам».</p> <p>2. Упражнения «Стеклянная дверь», «Выстраивание по росту», «Разговор в рисунках», «Испорченный телефон» (с тактильным контактом).</p> <p>3. Блок получения обратной связи.</p>
2.8	Занятие 8 <i>Поговорим рисунками</i>	1,5	<p>1. Рисуночная разминка «Достраивание композиции».</p> <p>2. Тематические рисунки.</p> <p>3. Групповой коллаж.</p>

2.9	Занятие 9 <i>Наши эмоции и чувства</i>	1,5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка «Путаница».</li> <li>2. Информационный блок: основные эмоции и чувства.</li> <li>3. Упражнение «Угадай эмоцию».</li> <li>4. Практическая работа «Польза и вред эмоций».</li> <li>5. Упражнение «Скульптор и глина».</li> </ol>
2.10	Занятие 10 <i>Проявления эмоций и чувств</i>	1,5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка «Хлопки по коленям».</li> <li>2. Практическая работа с иллюстративным материалом «Внешние проявления эмоций».</li> <li>3. Игра-соревнование «Замороженные».</li> <li>4. Домашнее задание.</li> </ol>
2.11	Занятие 11 <i>Конфликты и причины их возникновения</i>	1,5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка «Встреча на узком мостике».</li> <li>2. Информационный блок: психология конфликта.</li> <li>3. Практическая работа «Конфликтогены».</li> <li>4. Тесты самооценки конфликтности и тактики поведения в конфликте.</li> <li>5. Ролевая игра «Финансовые авантюристы».</li> </ol>
2.12	Занятие 12 <i>Пути решения конфликтов</i>	1,5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка. «Гвалт».</li> <li>2. Диагностика стилей поведения в конфликтных ситуациях.</li> <li>3. Ролевая игра «Конфликты».</li> </ol>
2.13	Занятие 13 <i>Агрессивное поведение</i>	1,5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка «Приветствие»</li> <li>2. Упражнение «Шла Саша по шоссе»</li> <li>3. Упражнение «Мир глазами агрессивного ребенка»</li> </ol>

			4. Ролевая игра с целью выявления агрессивного поведения. 5. Релаксационные упражнения 6. Визуализации.
2.14	Занятие 14 <i>Как сказать «Нет», чтобы тебя услышали</i>	1,5	1. Разминка « Я люблю себя за то, что...» 2. Упражнение «Мозговой штурм» 3. Работа в группах 4. Ролевая игра. 5. Упражнение: « Подарок».
2.15	Занятие 15 <i>Манипуляции и защита от них</i>	1,5	1. Разминка «Толкачи». 2. Изучение способов манипулирования (с помощью технологии «Зигзаг»). 3. Ролевые игры «Манипуляции», «Бункер».
2.16	Занятие 16 <i>Портрет нашей группы</i>	1,5	1. Рисуночная разминка «Протяни навстречу руку». 2. Композиция «Мои ресурсы». 3. Групповая композиция «Наш сад».
2.17	Занятие 17 <i>Подведение итогов</i>	1,5	1. Разминка (по выбору участников). 2. Упражнение «Чемодан». 3. Упражнение «Чепуха». 4. Групповая дискуссия «Шляпы». 5. Проведение анкеты обратной связи по тренингу.

### Содержание программы

#### 1 блок

**Тема:** Мотивы межличностных отношений

**Цель:** развитие мотивации межличностных отношений

## Литература

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. М., 2000.
2. Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно-методическое пособие. М., 2002.
3. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков, СПб, Питер, 2007
4. Грецов А. Г. Тренинг компетентности в общении (для подростков): Учебное пособие. СПб., 2004.
5. Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии. СПб., 2000.
6. Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. СПб., 2002.
7. Лидерс А. Г. Психологический тренинге подростками. М., 2001.
8. Микляева А.В. Я- подросток. Я среди других людей: программа уроков психологии (9 класс). СПб., 2003.
9. Прутченков А. С. Социально — психологический тренинг в школе. М., 2001.
10. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. М., 1998.
11. Фопель К. Технологии ведения тренинга. Теория и практика. М., 2003
12. Яничева Г. Специфика тренерской позиции в групповой работе с подростками // Журнал практического психолога. 1998. № 2.