

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный  
Центр психолого-педагогической помощи «Остров»  
624480, Североуральск, ул. Свердлова 46, тел.8(34380) 2-09-28  
e-mail: ostrov-psy@yandex.ru

**РАССМОТРЕНО**  
на Педагогическом Совете  
протокол № 4  
от «25» марта 2024г

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МАУ ДО Центр «Остров»  
Т.С. Лебедева  
«24» \_\_\_\_\_ 2024 г.



Программа  
тренинга развития коммуникативных  
навыков для подростков  
«ПроОбщение»

Возраст обучающихся: 13-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Цвященко Ольга Ивановна,  
педагог – психолог

Североуральск- 2024

## **1. Основные характеристики.**

### **1.1 Пояснительная записка**

Тренинги – интенсивные, краткосрочные обучающие занятия, направленные на создание, развитие и систематизацию определенных навыков, необходимых для выполнения конкретных личностных, учебных и профессиональных задач, в сочетании с усилением мотивации личности относительно совершенствования работы.

Тренинг представляет собой наиболее целенаправленное вложение в личность, поскольку в процессе тренинга отрабатываются те навыки, которые необходимы человеку для достижения конкретных целей.

В тренинге сочетаются разные формы обучения – лекции, разбор ситуаций, деловые игры, упражнения на отработку необходимых навыков, нацеленных на решение конкретных задач учащегося.

Сочетание различных форм обучения способствует тому, что материалы тренинга усваиваются намного эффективнее, чем на традиционных занятиях.

На тренингах происходит сплочение команды учащихся, поднимается командный дух.

Одной из главных задач ведущего тренинга является создание и поддержание соответствующей учебной атмосферы: включать деловые и ролевые игры, имитации, головоломки, ситуации для анализа и другие проблемные упражнения. Ведущий должен быть честен и открыт с учащимися. Он не должен забывать о том, что упражнения для тренингов могут принести много веселых минут обучающимся

### **1.2 Цель и задачи**

#### **Цель:**

- **Дидактическая.** Закреплять представления о процессе общения как обмене информацией, взаимном влиянии и взаимопонимании, а так же механизмах взаимопонимания в процессе общения.
- **Развивающая.** Развивать навыки эффективного общения.
- **Воспитательная.** Воспитывать желание преодолевать коммуникативные барьеры в общении, интерес к общению как к жизненно необходимой потребности человека.

#### **Задачи:**

- расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения;
- отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми;
- овладение навыками эффективного слушания;
- активизация процесса самопознания и самоактуализации.

**Адресат программы:** подростки в возрасте 13-17 лет.

**Объем и срок освоения:** Программа рассчитана на 16 часов, продолжительностью 1 час 20 минут.

**Сроки реализации программы:** октябрь 2023 г. – декабрь 2023 г.

**Количество участников** в группе от 7 до 12 человек.

**Условия организации и режим занятий:**

1. Занятия проводятся по образовательной программе 1 раз в две недели
2. Занятия имеют гибкую структуру, и позволяют каждому ребенку включиться в тему и содержание занятия.

### 1.3.Содержание программы

#### Тематический план программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		Теория	Практика	Всего		
1.	Введение в программу (2 ч.40 м.)					
1.1	Вводное занятие. «Знакомство»	40м	1	1ч 20м	Беседа, практические упражнения	Наблюдение, анкета обратной связи
1.2	«Общение- это»	20м	1	1ч 20м	Беседа, практические упражнения	Наблюдение, анкета обратной связи
2.	Невербальная и вербальная стороны общения (4 ч.)					
2.1	«Невербальная сторона общения»	40м	1	1ч 20м	Беседа, практические упражнения	Наблюдение, анкета обратной связи
2.2.	«Презентация»	20м	1	1ч 20м	Беседа, практические упражнения	Наблюдение, анкета обратной связи
2.3.	«Мой внутренний дом»	20м	1	1ч 20м	Беседа, практические упражнения	Наблюдение, анкета обратной связи

3	Модуль «Я и социум» (4 ч)					
3.1	«Я и мое окружение»	20м	1	1ч 20м	Беседа, практическ ие упражнения	Наблюде ние, анкета обратной связи
3.2	«Пойми меня!»	20м	1	1ч 20м	Беседа, практическ ие упражнения	Наблюде ние, анкета обратной связи
3.3.	«Наши маски»	40м	1	1ч 20м	Беседа, практическ ие упражнения	Наблюде ние, анкета обратной связи
4	Модуль «Эффективное общение» (5 ч)					
4.1	«Лестница коммуникативных умений»	20м	1	1ч 20м	Беседа, практическ ие упражнения	Наблюде ние, анкета обратной связи
4.2	«Ресурсы»	20м	1	1ч 20м	Беседа, практическ ие упражнения	Наблюде ние, анкета обратной связи
4.3.	Итоговое занятие «Я пишу тебе...»	40м	1	1ч 20м	Беседа, практическ ие упражнения	Наблюде ние, анкета обратной связи
		5	11	16		

### 1.3.1 Содержание занятий

#### 1 Занятие «Знакомство»

Цель: установление контакта, совместное обсуждение принятия правил работы в тренинговой группе, мотивирование на совместную продуктивную работу.

#### Блок «Настрой на работу»

Упражнение 1 «Визитка», обсуждение правил, «снятие» ожиданий

1. «Правило пагонов» (Оставляем за пределами тренинга весь свой прошлый опыт)
2. «Правило Вегаса» (То, что происходит на занятии, остается между участниками)
3. «Здесь и сейчас» (Обсуждаем только то, что происходит в текущем моменте)
4. «Право на ошибку» (Важно, чтобы каждый участник имел возможность свободно высказываться, недопустимо высказывать оценки в отношении других людей лишь на основании высказанных ими мыслей).).
5. «Критикуя, предлагай!»
6. «Активности»
7. «Правило поднятой руки» (Высказываться по очереди, когда один говорит, остальные молча слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку).
8. Правило "стоп". (Если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным или небезопасным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав "стоп").
9. «Штраф»

Упражнение 2 «Имя- движение»

**Блок «Ледокол»**

Упражнение 4 «Животные»

**Блок «Развитие»**

Упражнение 4 «Паутинка»

**Блок «Рефлексия»**

Рефлексия

Обратная связь

## **2 Занятие «Общение - это»**

Цель: создание и поддержание атмосферы тренинга, развитие навыков коммуникации

**Блок «Настрой на работу»**

Упражнение 1 «Имя-цвет настроения»

Упражнение 2 «Встреча взглядами»

**Блок «Ледокол»**

Упражнение 3 «Поменяйтесь местами те, кто...»

Упражнение 4 «Две правды одна ложь»

**Блок «Развитие»**

Упражнение 5 «Ищу друга»

**Блок «Рефлексия»**

*Рефлексия*

*Обратная связь*

### **3 занятие «Невербальная сторона общения»**

Цель: закрепление представлений о процессе общения, а так же механизмах взаимопонимания в процессе общения.

**Блок «Настрой на работу»**

*Упражнение 1 «Имя- качество»*

**Блок «Ледокол»**

*Упражнение 2 «Броуновское движение»*

**Блок «Развитие»**

*Упражнение 3 «Читаем мимику и жесты»*

*Упражнение 4 «Крокодил» (угадай эмоцию)*

*Упражнение 5 «Ведущий и ведомый»*

**Блок «Рефлексия»**

*Рефлексия*

*Обратная связь*

### **4 занятие «Презентация»**

Цель: закрепление представлений о процессе общения, а так же механизмах взаимопонимания в процессе общения.

**Блок «Настрой на работу»**

*Упражнение 1 «Имя- сильная сторона»*

**Блок «Ледокол»**

*Упражнение 2 «Пианино»*

**Блок «Развитие»**

*Упражнение 3 «Испорченный телефон»*

Текст 1: «Андрей был примерным ребенком. Учился прилично, ходил, как и все на уроки. Делал домашние задания, не имел задолженности по предметам. Питался только из супермаркета. Но вот пошел он как-то в лес и встретил там НЛЮ. С тех пор все не как у людей. Поведение так себе. Учебу забросил. По предметам – сплошные хвосты. А питается теперь с базара».

Текст 2: «Игорь ждал вас и не дождался. Очень огорчился и просил передать, что сейчас он в кабинете информатики, насчет какой-то программы, кстати, совершенно новой и навороченной. Должен вернуться к обеду, но если его не будет к 13 часам, то обедать вы можете без него. Да,

самое главное, передайте всем, что тестирование до конца учебного года, возможно, проводиться не будет».

**Текст 3** Как- то Юрий Никулин шел с утра пораньше пешком на работу и стал свидетелем страшной трагедии.

Молодая женщина и ее шестилетний сын были сбиты автомобилем н на пешеходном переходе. Мать скончалась. Мальчик просто чудом не пострадал. Первое, что сделал Юрий Владимирович это снял свой пиджак и накрыл им тело женщины, чтобы мальчишка не видел изувеченную, залитую кровью мать.

Очень быстро приехала милиция ,оцепившая место происшествия, «скорая помощь», зачем- то пожарные, собралась огромная толпа зевак.

Все они охали и ахали, обсуждая произошедшее. Без внимания остался только плачущий мальчишка, сидевший на обочине дороги.

«Ну как так?- подумал Никулин, вышел из толпы и сел рядом с мальчиком.

Утешил как мог, подарил свой красный галстук с изображением пчелы, а потом на такси увез домой к бабушке.

В этот день у Никулина была назначена серьезная встреча с японской делегацией.

Юрий Владимирович опоздал. Опоздал почти на 1,5 часа. Да еще и вошел в кабинет без пиджака, без галстука, в белой рубашке, с закатанными до локтя рукавами.

Руководитель токийской делегации Ито Кабаяси и его коллеги посчитали внешний вид и опоздание Никулина оскорблением. Нарушением протокола, на котором азиаты зациклены, и демонстративно покинули цирк.

Только спустя пять лет Кабаяси узнал истинную причину опоздания директора Цирка на цветном бульваре.

Никулина пригласили в столицу Японии, прислав на ним самолет.

В офисе Юрия Владимировича встретило семьдесят восемь низко поклонившихся японцев без пиджаков, без галстуков и в белых рубахах, рукава которых были закатаны до локтя.

*Упражнение 4 «Презентация»*

*Упражнение 5 «Я учусь у тебя»*

**Блок «Рефлексия»**

*Рефлексия*

*Обратная связь*

## 5 занятие «Убеди меня»

Цель: развитие навыков аргументации, публичного выступления, ведения дискуссии.

### **Блок «Настрой на работу»**

#### *Упражнение 1 «Имя и эпитет»*

Один из участников представляется остальным и подбирает по отношению к себе какой-нибудь эпитет. Это прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, позитивным образом характеризовать человека и по возможности содержать преувеличение, например: «гениальный Гена», «магнетическая Маша».

### **Блок «Ледокол»**

#### *Упражнение 2 «Можно позвонить?»*

### **Блок «Развитие»**

#### *Упражнение 3 «Скрепки»*

Участники делятся на подгруппы по 5-6 человек. У каждого из них в руках по 4 скрепки. Первое задание: Как можно быстрее составить из них цепочку (одну на каждую подгруппу, используя при этом все скрепки). Ведущий фиксирует минимальное и максимальное время, потребовавшееся для этого. Второе задание: как можно быстрее разобрать цепочку. После этого участникам дается 1 мин для обсуждения, как можно выполнить это задание быстрее, и игра повторяется. Ведущий опять фиксирует время и сравнивает результат с предыдущим. Обсуждение. Насколько быстрее удалось выполнить упражнение со второй попытки? С чем связано это ускорение — просто с тем, что прошла тренировка, с тем, что были изобретены более эффективный способ деятельности, с более четкой координацией действий участников или еще с чем то? Насколько реально спланировать деятельность и распределиться, кому что делать, если нет ясности, какими способами ее выполнять?

#### *Упражнение 4 «Катастрофа в пустыне»*

### **Блок «Рефлексия»**

*Рефлексия*

*Обратная связь*

## 6 занятие «Ключи в мой внутренний дом»

Цель: развитие самосознания

### **Блок «Настрой на работу»**

#### *Упражнение 1 «Имя- девиз»*

### **Блок «Ледокол»**

#### *Упражнение 2 «»*

### **Блок «Развитие»**

#### *Упражнение 3 «Ключи в мой внутренний дом»*

#### *Упражнение 4 «Драконовы ключи»*

### **Блок «Рефлексия»**

*Рефлексия*

*Обратная связь*



## **7 занятие «Я и мое окружение»**

Цель: развитие навыков саморегуляции,

### **Блок «Настрой на работу»**

Упражнение 1 «Абракадабра»

### **Блок «Ледокол»**

Упражнение 2 «Майка»

Упражнение 3 «Слушать и слышать»

### **Блок «Развитие»**

Упражнение 3 «Стратегии самопомощи» (Франкл)

Упражнение 4 «Мой план безопасности»

### **Блок «Рефлексия»**

Рефлексия

Обратная связь

## **8 занятие «Наши маски»**

Цель:

### **Блок «Настрой на работу»**

Упражнение 1 «Часто я играю роль...»

### **Блок «Ледокол»**

Упражнение 2 «Угадай эмоцию»

### **Блок «Развитие»**

Упражнение 3 «Наши маски»

### **Блок «Рефлексия»**

Рефлексия

Обратная связь

**Домашнее задание «Личный вопрос»**

## **9 занятие «Лестница коммуникативных умений»**

Цель:

### **Блок «Настрой на работу»**

Упражнение 1 «Я»

### **Блок «Ледокол»**

Упражнение 2 «Поменяйтесь местами те, кто...»

### **Блок «Развитие»**

Упражнение 3 «Интервью»

Тест Вартегга

### **Блок «Рефлексия»**

Рефлексия

Обратная связь

## **10 занятие «Ресурсы»**

Цель: предоставление и принятие обратной связи, подведение итогов тренинга

### **Блок «Настрой на работу»**

*Упражнение 1 «Мне помогает...»*

### **Блок «Ледокол»**

*Упражнение 2 «Ящерица»*

### **Блок «Развитие»**

*Упражнение 3 «Мои ресурсы»*

### **Блок «Рефлексия»**

*Рефлексия*

*Обратная связь*

## **11 занятие «Я учусь у тебя»**

Цель: предоставление и принятие обратной связи, подведение итогов тренинга

### **Блок «Настрой на работу»**

*Упражнение 1 «Привет, я...»*

### **Блок «Ледокол»**

*Упражнение 2 «Дождь»*

### **Блок «Развитие»**

*Упражнение 3 «Чемодан»*

*Упражнение 4 «Я учусь у тебя»*

### **Блок «Рефлексия»**

*Рефлексия*

*Обратная связь*

## **1.4. Планируемые результаты**

**В ходе тренинга участники освоят эффективные способы общения, а именно:**

- умение устанавливать контакт с другими людьми;
- умение эффективно передавать информацию;
- умение слушать;
- давать и получать обратную связь.

## **2. Организационно-педагогические условия**

### **2.1. Методы организации занятия.**

1. Словесные методы: устное изложение, беседа;
2. Наглядные методы: показ иллюстраций; наблюдение; работа по образцу и др.
3. Практические методы: самостоятельная, практическая деятельность.
4. Метод экспериментов.

#### **Структура занятия**

- Каждое занятие начинается ритуалом приветствия, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта ведущего с участником и формирования него направленности на сверстников, и завершается ритуалом прощания. Эти процедуры спланивают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия.

- Разминка включает упражнения, которые помогают участникам настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности.

- Обсуждение прошлого задания проводится после (иногда вместо) разминки и способствует закреплению пройденного материала.

- Основная часть занятия включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга. Предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.

- Обсуждение итогов занятия, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения.

Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней участников помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение. Методические материалы**

- Тренинговый класс (студия) со стандартным набором мебели для занятий
- Набор канцелярских принадлежностей (ручка, карандаш, линейка, цветные карандаши, краски) на каждого ребёнка
- Листы формата А4
- Флипчат, магниты
- Методическая литература
- Методические разработки к занятиям

### **2.3 Формы контроля и оценочные материалы**

Контроль за состоянием участников тренинга осуществляет ведущий в ходе наблюдения, анализа рефлексии. Также для осуществления обратной связи разработана анкета (Приложение 1).

## Список литературы

1. Богданович В.Н. Истории и метафоры в помощь ведущему тренинга.- СПб.: Издательство «Речь», 2006.
2. Вачков И.В. Приключения во Внутреннем мире. Психология для старшеклассников.- СПб.: Питер, 2008.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие.-2-е изд., перераб. И доп.-М.: Издательство «Ось-89», 2001.
4. Журнал "Школьный психолог», выпуск №20 октябрь 2009г.- Издательский дом " Первое Сентября"
5. Журнал "Школьный психолог», выпуск №6 март 2009г.- Издательский дом " Первое Сентября"
6. Немов Р.С. « Психология развития». Москва, 1998 г.
7. Психологический словарь / Под ред. В. П. Зинченко, П86 Б. Г. Мещерякова -2-е изд., перераб. и доп. - М.: Педагогика-Пресс, 1996-440 с.: ил.
8. Рогов Е.П. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие: В 2 кн.- 3-е изд.- М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001.

Тренинг «ПроОбщение»

(\_\_\_\_\_учебный год)




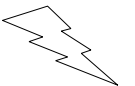
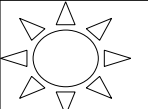

Педагог- психолог

Цвященко О.И.

**Обратная связь**

**ФИО участника \_\_\_\_\_**

Шкала

<p>Как настроение?</p>	 <p>Хорошее (позитивное, бодрое)</p>  <p>Плохое (усталость, агрессия, апатия)</p>
<p>Все ли понятно?</p>	 <p>Все понятно</p>  <p>Осталось много неясного</p>
<p>Был ли что- то полезное? (информация, опыт)</p>	 <p>Да</p>  <p>Нет</p>

Номер занятия	Обратная связь	Комментарии
1.		
2.		
3.		

4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

**Отзыв**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата \_\_\_\_\_

Правила тренинга

«Правило  
пагонов»

«Правило Вегаса»

«Здесь и сейчас»  
«Право на  
ошибку»



«Критикуя,  
предлагай!»

«Активности»  
«Правило  
поднятой руки»

Правило "стоп"

«Штраф»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923255

Владелец Лебедева Татьяна Семеновна

Действителен с 26.01.2024 по 25.01.2025