

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**РОМАНЕНКО ОКСАНА АЛЕКСАНДРОВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В МЛАДШЕМ  
ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Направление подготовки 44.03.02. Психолого-педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Психология образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
к.пс.н., доцент Дубовик Е.Ю.

29.05.17 

Научный руководитель  
к.пс.н., доцент Дьячук А.А.

29.05.17 

Дата защиты

29.06.2017

Обучающийся

Романенко О.А.

29.05.17 

Оценка

Красноярск 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ РАЗВИТИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В МЛАДШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ</b> .....	6
1.1. Основные подходы к пониманию межличностных отношений в психолого-педагогических исследованиях.....	6
1.2. Межличностные отношения в младшем подростковом возрасте.....	12
1.3. Приемы эффективной коммуникации в развитии межличностных отношений .....	20
<b>ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1</b> .....	23
<b>ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В МЛАДШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ</b> .....	25
2.1. Организация и методы исследовательской работы.....	25
2.2. Анализ межличностных отношений в группе младшего подросткового возраста.....	28
2.3. Программа формирования приемов активного слушания и эффективной коммуникации детей младшего подросткового возраста .....	31
2.4. Оценка изменений межличностных отношений младших подростков после проведения комплекса развивающих занятий...	36
<b>ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2</b> .....	41
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	43
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	47
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	51

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной исследовательской работы состоит в том, что межличностные отношения являются очень значимыми, так как отношения это неотъемлемая часть развития человека, которая способствует успешному взаимодействию людей, это их умение понимать другого человека и заниматься различной деятельностью в группе.

Особенно значимыми отношения являются в младшем подростковом возрасте, когда в жизни каждого человека происходит перестройка личностных ценностей. Ребенок переходит на новую ступень развития и его ведущий вид деятельности сменяется с учебной деятельности на интимно-личностные (межличностные) отношения. Происходят изменения личности и меняются предпочтения. На первое место выходит общение. С течением времени большее значение приобретает общение со сверстниками. Во взаимодействии подростков возникают различные проблемы и конфликты. В связи с этим возрастная задача развития межличностных отношений становится для младшего подростка наиболее значимой и актуальной, поскольку данный период является наиболее благоприятным периодом для развития межличностных отношений.

Изучение вопроса межличностных отношений имеет как теоретическое, так и практическое значение.

Межличностные отношения достаточно подробно изучались такими учеными как Б.Г. Ананьев, Г.М. Андреева, Д.Н. Дорганов, С.В. Духновский, Л.С. Выготский, Е.Ю. Клепцова, Г.А. Ковалев, Я.Л. Коломинский, К. Левин, А.Н. Леонтьев, Т. Лири, В.С. Мерлин, Дж. Морено, Дж. Мид, и др.

В ходе исследований в этой области накоплено большое количество данных применительно к подростковому возрасту, а именно такими авторами как А.А. Бодалев, Л.И. Божович, И.С. Кон, В.Н. Мясищев, Д.И. Фельдштейн, Е.Ю. Бруннер, Ф. Райс и др.

Однако в современных исследованиях наблюдается противоречие между необходимостью осветить особенности межличностных отношений в младшем подростковом возрасте и недостаточной изученностью данного направления.

Целью работы является развитие межличностных отношений в младшем подростковом возрасте через формирование приемов активного слушания и эффективной коммуникации.

Объект: межличностные отношения младших подростков.

Предмет: развитие межличностных отношений младших подростков.

Гипотеза: развитие межличностных отношений в младшем подростковом возрасте возможно через формирование приемов активного слушания и эффективной коммуникации.

Для достижения цели и проверки гипотезы были поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть основные теоретические положения к пониманию межличностных отношений.
2. Выделить и описать возрастные особенности межличностных отношений в младшем подростковом возрасте.
3. Разработать и реализовать программу развивающих занятий для младшего подросткового возраста.
4. Оценить изменения межличностных отношений в младшем подростковом возрасте после проведения комплекса развивающих занятий.

В процессе решения поставленных задач были использованы следующие методы.

Теоретические: анализ теоретических источников, обобщение положений, синтез.

Эмпирические: опросные методы (методики «Социометрия» Дж. Морено, «Потребность в общении» Ю. Орлов, «Опросник межличностных отношений» В. Стефенсон).

Методы обработки полученных результатов: сравнение процентных долей, критерий Т-Вилкоксона.

Исследование проводилось на базе одной из МБОУ СОШ г. Красноярска. В исследовании приняли участие 21 обучающийся одного класса: 8 мальчиков и 13 девочек в возрасте 11–12 лет.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, приложений.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ РАЗВИТИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В МЛАДШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

## **1.1. Основные подходы к пониманию межличностных отношений в психолого-педагогических исследованиях**

Научная категория «отношение» охватывает бесчисленное множество различных признаков и свойств взаимодействия человека с окружающим миром и другими людьми. На протяжении длительного времени она анализировалась психологами, представляющими различные школы и направления.

Так, А.В. Петровский и М.Г. Ярошевский, проанализировав имеющиеся исследования по психологии отношений, выделили признаки, характеризующие «отношение» как базисную для психологии категорию. Один из наиболее важных признаков – доминирование значимой для субъекта направленности на объект, в качестве которого могут выступать не только материальные вещи, но также и феномены культуры, духовные ценности, другие люди, сам субъект. При этом, по их мнению, отношение не следует идентифицировать с мотивом, эмоцией, потребностью и другими проявлениями индивидуально-личностного плана психической жизни. Категории отношения присущи такие признаки, как заданная субъектом направленность психического акта, избирательность, установка на оценку (позитивную, негативную, выражающую безразличие), предрасположенность и готовность к определенному образу действия [32].

Проблематике отношений в психологии личности большое внимание уделял В.Н. Мясищев. Он дал классическое определение термину «отношения» – это «целостная система индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности с разными сторонами объективной действительности, включающая три взаимосвязанных компонента: отношение человека к людям, к себе, к предметам внешнего мира» [27, с. 38].

Кроме того, В.Н. Мясищевым были выделены два основных вида отношений: общественные отношения (экономические, социальные, политические, идеологические) и психологические отношения. Специфика первого типа отношений заключается в рассмотрении индивидов как представителей определенных общественных групп. Такие отношения носят безличный характер, их суть во взаимодействии на уровне конкретных социальных ролей. Психологические отношения же всегда имеют субъективную личностную окраску, они базируются на интересе и волевых аспектах [27].

По мнению Б.Ф. Ломова, межличностные отношения включают момент оценки, выражают пристрастность личности, при этом на отношения человека влияет то окружение, в котором он взаимодействует. Б.Ф. Ломов вводит термин «субъективное отношение» и определяет его как интегральное свойство личности, которое накладывает определенный отпечаток на все психические процессы [23].

В.П. Позняков определяет отношения как междисциплинарную категорию, которая объединяет психологические процессы и экономические явления. При этом данная категория адекватна для сравнительного анализа социально-психологических явлений как на индивидуальном уровне, так и на уровне группы. В своем исследовании В.П. Позняков сделал акцент на изучении психологических отношений в условиях изменения форм собственности [33].

Межличностные отношения представляют собой «второй ряд внутри общественных отношений». Объектом таких отношений выступает другой человек, при этом присутствует взаимная направленность отношений [2].

По меткому выражению С.Л. Рубинштейна, межличностные отношения «составляют основную «ткань» человеческой жизни, являются определяющим моментом в развитии индивидуальности» [38, с. 316].

Значимость межличностных отношений для человека подчёркивалась Б.Г. Ананьевым, который отмечал, что переход взаимоотношений,

интериндивидуальных связей в интраиндивидуальные является обязательным условием образования структуры личности и её характера [1].

В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.Н. Погольша определяют межличностные отношения как взаимные ориентации, которые развиваются и кристаллизуются у индивидов, находящихся в длительном контакте. Главной отличительной чертой межличностных отношений, по их мнению, является их эмоциональная основа [19]. Другими словами, межличностные отношения складываются на основе определенных чувств, рождающихся у людей по отношению друг к другу.

Общепринятым является положение, что в межличностных отношениях следует выделять три компонента: когнитивный (гностический, информационный), аффективный (эмоциональный) и поведенческий (практический, регулятивный). Когнитивный компонент предполагает осознание того, что нравится или не нравится в межличностных отношениях. Аффективный аспект находит своё выражение в различных эмоциональных переживаниях людей по поводу взаимосвязей между ними.

В современной психологии межличностные отношения рассматриваются как самостоятельное пространство бытия, составляющими которого являются пространство семейных отношений, пространство дружбы и т.д. Психологическое пространство – субъективно значимый фрагмент бытия, определяющий актуальную деятельность и стратегию жизни личности, а жизненное пространство человека, в свою очередь, состоит из множества пространств, оно открывает окружающее и способно воздействовать на него, зоны пространства соответствуют этапам жизнедеятельности (прошлому, настоящему и будущему) [28].

Е.Н. Кутеева, основываясь на идеях Б.Г. Ананьева и В.Н. Мясищева, под межличностными отношениями понимает систему индивидуальных связей личности, рассматривает её как самостоятельную среду развития подростков, главный элемент в общей системе развития личности и индивидуальности. При том, основываясь на идеях К. Левина о

психологическом пространстве, межличностные отношения она представляет как составляющую пространства жизни личности [20].

В своих работах С.В. Духновский отмечает, что «на сегодняшний день в психологии нет общепринятой и разделяемой всеми учеными классификации межличностных отношений. Эта проблема обусловлена отсутствием единых, общепринятых критериев» [12, с. 13].

Так, например, Л.Я. Гозман, рассматривая эмоциональные межличностные отношения как особый вид отношений, выделяет отношения симпатии и отношения любви. Критерием выделения данных отношений является эмоциональная основа [8].

Н.Н. Обозов описывает отношения приятельства и знакомства, отношения дружбы, товарищеские отношения, семейно-брачные отношения и родственные отношения. В качестве основания типологии, автор выделяет следующие критерии: главный критерий – это глубина вовлечения личности в отношения; избирательность при выборе партнера; различие функций и целей отношений; дополнительные критерии – дистанция между партнерами, продолжительность и частота контактов [29].

В работе Е.Ю. Клепцовой были выделены такие компоненты межличностных отношений: направленность, модальность, валентность, интенсивность, осознанность, дифференцированность, сложность, уровень развития, широта, эмоциональность, взаимопонимание, когнитивное отождествление. Рассматривая данные компоненты, автор группирует отношения, по аналогии с Н.Н. Обозовым, в три группы: отрицательные, индифферентные и положительные отношения. Данные виды отношений сопоставимы по содержанию и проявлениям с видами отношений, которые выделяет автор: гуманные отношения, нейтральные отношения, негуманные (эгоистические) отношения [15; 16].

Опираясь на типологию отношений Т. Лири, Л.Н. Собчик предлагает модифицированный вариант классификации, в котором выделяются восемь типов межличностных отношений: властный – лидирующий; независимый –

доминирующий; прямолинейный – агрессивный; недоверчивый – скептический; покорный – застенчивый; зависимый – послушный; сотрудничающий – конвенциональный; ответственный – великодушный. Данная типология прошла валидизацию в рамках концепции «ведущей тенденции» и подтвердила свою практическую значимость [39].

Как видно из представленных исследований, различие классификационных оснований связано с тем сегментом деятельности, в которой формируется типология. В одном случае типология исходит из запросов консультативной и терапевтической практики, в другом случае из запросов экспериментально-исследовательской практики, а третьем случае из запросов психодиагностической практики.

Современными учёными предпринимаются попытки обобщенного подхода к типологии межличностных отношений на основе популярного в настоящее время системного подхода.

Так, например, Д.Н. Долганов считает, что межличностные отношения можно описать через следующие основные параметры: пространство, время, энергия, информация [11].

Пространство трактуется им как «социальное пространство, которое проявляется в общении, взаимодействии между субъектами или социальными группами, где общение имеет наиболее приоритетное значение, поскольку именно в общении и происходит реализация отношений» [30, с. 4].

Вслед за С.В. Духновским [12, 13], Л.В. Куликовым [18] исследователь полагает, что информационной основой межличностных отношений является познание. Однако термин познание очень широк и требует конкретизации. Применительно к проблематике межличностных отношений познание, по мнению Д.Н. Долганова, необходимо понимать, как проявление обыденных форм социальной перцепции, социального познания, что можно выразить в терминах когнитивного подхода – «когниции», «когнитивная схема», «система личностных конструкторов» [11].

Психологическое время проявляется в осмысленности и синхронизации субъективного опыта, сформированного в различные отрезки времени. Рассогласование и не связанность субъективного опыта лишает человека полноценности бытия.

Энергия – это мотивационно-потребностные состояния, которые являются движущей силой формирования межличностных отношений. Здесь автор говорит больше о социальных потребностях: аффилиативная потребность, потребность в общении, потребность в признании и уважении. Эмоциональные состояния также относятся к стимулирующим факторам, однако, считать их типично принадлежащих к данной сфере, по мнению учёного, не совсем верно, ведь эмоциональные процессы можно видеть и в проявлениях сферы познания, сферы общения, сферы восприятия и переживания психологического времени. Таким образом, согласно базовым определениям понятия «межличностные отношения» эмоции являются наиболее характерной чертой проявления отношений, но отнюдь не единственной. Т.е. эмоции можно определить применительно к сфере межличностных отношений как универсальный регулирующий процесс:

Из описанной структуры Д.Н. Долганов выделил типы межличностных отношений, количество которых достигает 24-х. Это различные сочетания положительных и / или отрицательных эмоциональных оценок.

Свою типологию учёный подвергнул эмпирической проверке, однако первый опыт оказался не совсем удачным, так как использованные им стандартизированные психодиагностические методики давали несопоставимые результаты.

На сегодняшний день Д.Н. Долгановым ведётся активная исследовательская работа по уточнению эмпирических критериев, с тем, чтобы провести более корректную апробацию своей типологии. Не исключено, что в ближайшем будущем в распоряжении психологов-практиков появится обобщённая, основанная на системном подходе

типология межличностных отношений, которая может быть применена и в диагностических, и в коррекционно-развивающих целях.

Несмотря на многообразие исследований межличностных отношений, бесспорным остается то, что они являются частью личности человека, ее становления, в том числе, в младшем подростковом возрасте.

Все выше сказанное подводит к необходимости рассмотреть особенности межличностных отношений именно в подростковом возрасте, так как именно этот возраст является переломным в формировании личности человека и его навыков взаимодействия.

## **1.2. Межличностные отношения в младшем подростковом возрасте**

Подростковый возраст – период развития, характеризующийся резкими качественными изменениями, затрагивающими все стороны развития.

А.М. Прихожан отмечает, что для подросткового возраста характерна значительная асинхронность развития, причем асинхронность как интериндивидуальная (различия между подростками, имеющими один хронологический возраст), так и интраиндивидуальная (т.е. характеризующая самого школьника). Например, школьник с ярко выраженной потребностью в общении со сверстниками (что является собственно подростковой характеристикой) может характеризоваться отсутствием интереса к себе (что также является особенностью, характеризующей подростково-юношеский этап развития). Поэтому следует ориентироваться на психологический возраст школьника, т.е. на соответствие уровня его психического, личностного развития психологическим особенностям, характерным именно для указанного периода [35].

В современном мире подростковый возраст трансформируется, изменяется в силу культурно-исторических условий, в связи с этим в

настоящее время в подростковом возрасте выделяют и другие возраста, одним из которых является младший подростковый возраст.

Младший подростковый возраст – один из основных этапов жизненного пути, на котором межличностные отношения имеют определяющее значение. Это период, когда человек только начинает строить интимно-личностные отношения. У подростков возникает потребность в большем общении со сверстниками и в большей степени во внешкольном пространстве.

В этой связи, как отмечает А.В. Мудрик, возрастная задача развития навыков межличностного взаимодействия становится для подростка наиболее значимой и актуальной, поскольку отрочество является наиболее сензитивным периодом для развития навыков межличностного взаимодействия [26].

В подростковом возрасте у детей складываются две разные по своему значению для психического развития системы взаимоотношений: одна – со взрослыми, другая – со сверстниками. Обе они продолжают формироваться в средних классах школы. Выполняя одну и ту же общую социализирующую роль, эти две системы взаимоотношений нередко входят в противоречие друг с другом по содержанию и по регулирующим их нормам [34].

Кроме того, как отмечает Д.У. Джонсон, общение подростка во многом обуславливается изменчивостью его настроения [10].

Для подростка наиболее актуально групповое межличностное взаимодействие, общение в компании ровесников. Степень «включенности» в группу определяет как стиль межличностного взаимодействия, так и направленность личностного развития. Частыми причинами затруднений общения, по мнению исследователей, могут выступать индивидуально-психологические особенности общения, включая интеллектуальные, волевые, личные проявления человека [17].

Характерными для подросткового возраста являются имитации чьего-либо поведения. Чаще имитируется поведение значимого взрослого,

достигшего определенного успеха, причем в первую очередь обращается внимание на внешнюю сторону. При недостаточной критичности и несамостоятельности в суждениях такой образец для подражания может оказать негативное влияние на поведение подростка.

В конце 1980-х годов Д.И. Фельдштейн в своём фундаментальном труде «Психология современного подростка» [42] выделил три формы общения подростков: интимно-личную, стихийно-групповую, социально-ориентированную.

Интимно-личностное общение – взаимодействие, основанное на личных симпатиях, – «я» и «ты». Содержанием такого общения выступает соучастие собеседников в проблемах друг друга. Интимно-личностное общение возникает при условии общности ценностей партнеров, а соучастие обеспечивается пониманием мыслей, чувств и намерений друг друга, эмпатией. Высшими формами интимно-личностного общения являются дружба и любовь.

Стихийно-групповое общение – взаимодействие, основанное на случайных контактах, – «я» и «они». Стихийно-групповой характер общения подростков доминирует в том случае, если не организована общественно-полезная деятельность, подростков. Такой вид общения приводит к появлению разного рода подростковых компаний, неформальных групп. В процессе стихийно-группового общения устойчивый характер приобретают агрессивность, жестокость, повышенная тревожность, замкнутость и т.д.

Социально-ориентированное общение – взаимодействие, основанное на совместном выполнении общественно-важных дел, – «я» и «общество». Социально-ориентированное общение обслуживает общественные потребности людей и является фактором, способствующим развитию форм общественной жизни групп, коллективов, организаций и т.д.

Исследования, проведённые Д.И. Фельдштейном, показали, что потребность подростка в интимно-личностном общении в основном удовлетворяется. Потребность в социально-ориентированном общении

остаётся неудовлетворённой в 38,5% случаев, что обуславливает преобладание стихийно-группового общения (56%), хотя потребность в данной форме выражена в минимальном количестве [42].

Д.И. Фельдштейн считал, что при включении подростков в общественно-полезную деятельность у таковых возрастает потребность в социально-ориентированном и интимно-личностном общении, а потребность в стихийно-групповом общении падает.

Исследования Д.И. Фельдштейна на выявление круга общения и мотивов общения подростков, показали, что у подростков чаще всего при интимно-личностном общении выявляется 50,5% – товарищи по классу, 29% – друзья со двора, 14% – ребята в кружках и клубах, 8,2% – ребята постарше.

Если рассматривать стихийно-групповое общение, то Д.И. Фельдштейн выделил, что 65,5% – это товарищи со двора, 18,9% – более старшие подростки, 6,7% – более младшие дети, 2,7% – случайные знакомые.

Товарищи по классу занимают незначительное место в круге общения подростков при интимно-личностном общении.

Педагоги и родители вообще не входят в круг общения младших подростков данной формы. Для подростков, участвующих в социально-ориентированной форме общения, лично значимыми партнёрами общения являются сверстники.

Исследования современных учёных (и отечественных, и зарубежных) показывают, что отношения с родителями для младшего подростка отношений не менее важны, чем отношения со сверстниками, только направленность отношений различная. Если мнением семьи младшие подростки руководствуются при выборе профессии, ценностей, в приобретении жизненного опыта, то мнение сверстников ориентируется в сфере таких важных вопросах как в вопросах стиля, моды, вкусов и увлечений [28].

Дружеские отношения современных подростков, сочетают в себе требование взаимопомощи, верности и ожидание эмпатического сочувствия. Реальные и виртуальные отношения, создаваемые современными подростками, увеличивают их компетентность во взрослой жизни, способствуют социальной адаптации [37].

Несмотря на то, что проблемы межличностных отношений подростков изучаются давно и плодотворно, остается открытым вопрос об их пространственных и временных характеристиках, то есть о периоде младшего подростничества. В исследованиях представляется то, что именно в подростковом возрасте дети начинают осознавать границы собственного пространства, «встраиваются» в пространство мира взрослых и окружающей действительности, выстраивают временную перспективу [9]. Фактически младший подростковый возраст можно назвать первым периодом, в котором пространственно-временные характеристики приобретают осознанный жизненный характер, начинают переживаться как система, определяющая содержание жизни.

Фактор времени, по мнению В.Н. Куницыной является базовой характеристикой межличностных отношений, поскольку они предполагают определенную длительность. В качестве временных характеристик выделяют стадии развития межличностных отношений [19].

Пространство межличностных отношений является важной и трудно изучаемой их составляющей. Трудность изучения пространственных характеристик межличностного общения подростков обусловлена постоянной включенностью личности в несколько групп взаимодействия, с которыми она идентифицирует себя [14].

Пожалуй, единственным на сегодняшний день масштабным исследованием пространственно-временных характеристик межличностного общения младших подростков является исследование, проведенное Е.В. Кутеевой [20].

Принципиальным его отличием от подавляющего большинства современных исследований межличностных отношений подростков является использование психобиографического метода. Ещё Б.Г. Ананьев отмечал, что, в сравнении с традиционными подходами к изучению отношений, биографический дает возможность изучить семантику межличностных отношений, историю их развития, особенности развития субъектов отношений, открывает новый подход к изучению их жизненного пути [1].

Данные, полученные Е.В. Кутеевой, свидетельствуют о том, что приоритетными отношениями у младших подростков 11–13 лет являются отношения с друзьями [20]. В младшем подростковом возрасте круг людей, которых подростки называют друзьями, достаточно широк. При этом для подростков не имеют определяющего значения возрастные и личностные особенности тех, кого они называют друзьями. Наиболее важным является возможность общения, получение эмоционального отклика, общие интересы.

Обращаясь к анализу временных характеристик межличностных отношений, Е.В. Кутеева отмечает, что младшие подростки 11–13 лет выстраивают длительные отношения, которые в среднем составляют 3–4 года. Параметр «перспектива отношений» достоверно выше: младшие подростки 10–13 лет желают продолжать отношения со многими людьми. Согласно полученным данным, жизнь младших подростков насыщена межличностными событиями. К ним респонденты относят общение с друзьями, установление новых отношений, влияние отношений с другими на жизнь подростков.

Среди личностных качеств, проявляющихся в межличностных отношениях и позитивно влияющих на них, дети младшего подросткового возраста выделяют принятие других и эмпатию. Несмотря на то, что между группой младших подростков, по данным параметрам статистически значимых различий не обнаружено, обращают на себя внимание различия в качественных характеристиках данных параметров. В период от 11 до 13 лет подростки задумываются о принятии других, о влиянии этого качества на

межличностные отношения и отмечают важность этого качества для себя и своих отношений, у большинства младших подростков данное качество находится на стадии формирования. Рефлексия конфликтности, желание бесконфликтного общения – предмет размышлений младших подростков [20].

В старшем подростковом возрасте насыщенность отношений уменьшается, что связано с неопределенностью будущего и фактами биографии старших подростков: поступлением в учреждения среднего и высшего профессионального образования, изменениями в сфере межличностных отношений. Младшие же подростки рефлексиируют снижение насыщенности отношений, переживают это как событие своей жизни.

Приоритетными в младшем подростковом возрасте являются отношения с членами семьи и дружба. Преобладающим отношением к родителям является доверие и уважение, а вот общение и взаимодействие переходит в сферу сверстников. Исследования О.В. Павловой [31], показали, что отношения с родителями, особенно с матерью, являются наиважнейшими для любого возраста подростковой стадии развития человека.

В младшем подростковом возрасте происходит переосмысление отношений, что приводит к увеличению или уменьшению дистанции между подростками и их окружением, дифференциации отношений. Сравнительный анализ О.В. Павловой показал, что в подростковом возрасте значимо чаще встречаются переживание приятельских, деловых и романтических отношений.

В этом возрасте в связи с событиями жизни подростки наиболее остро нуждаются в поддержке. Возможно, поэтому они продолжают отношения с самыми близкими друзьями и членами семьи.

Жизнь младших подростков насыщена межличностными событиями. Содержание событий в целом аналогично содержанию межличностных событий в жизни подростков.

Среди личностных качеств, способствующих межличностным отношениям, подростки выделяют принятие другого человека и эмпатию. Контент-анализ, проводимый Е.В. Кутеевой, показал, что подростки говорят о принятии других как о качестве, которое составляет их характер и проявляется (или не проявляется) по отношению к окружающим людям. Среди характеристик, препятствующих отношениям, подростки выделили конфликтность.

Таким образом, проведенный в исследовании Е.В. Кутеевой сравнительный анализ, показал, что между подростками существуют статистически значимые различия по параметрам «насыщенность отношений» и «перспектива отношений», «романтические отношения», «деловые отношения», «конфликтность». Также между группами выявлены качественные различия в осмыслении и оценке некоторых пространственных характеристик отношений.

Сравнительный анализ показал, что в группе подростков значимо выше показатели параметра «приятельские отношения» и значимо ниже показатели параметра «дружба». Это значит, что подростки, устанавливая приятельские отношения – отношения, не требующие высокого доверия. Аналогичные данные были получены в исследованиях А.М. Прихожан и др., где было показано, что подростки, устанавливая неглубокие, поверхностные отношения [35].

Исследования Е.В. Кутеевой показали, что границы субъективного пространства подростков достаточно размыты. По мнению большинства воспитанников, их пространство относится не только к ним, но и к тем, кто живет с ними рядом. Точно такие же выводы были сделаны С.К. Нартовой-Бочавер, К.А. Бочавер и С.Ю. Бочавер [28].

Итак, одна из главных особенностей младшего подросткового возраста это смена значимых лиц и перестройка взаимоотношений. Важнейшей особенностью данного возраста является потребность в освобождении от контроля и опеки со стороны взрослых. Тенденция подросткового возраста –

переориентировка отношений на лиц, равных по положению. Роль эмоций в построении отношений отражается в приобретении опыта и приятия окружающих. Часто, подростки бывают эгоцентричными и имеют потребность в самовыявлении и раскрытии своих переживаний, тем самым ставят свои чувства и переживания выше переживаний и чувств других.

### **1.3. Приемы эффективной коммуникации в развитии межличностных отношений**

В психологических исследованиях любой рассматриваемый феномен освещается в связи с различными другими явлениями, так как понять смысл одного можно только через взаимодействие с другим.

Общение подразумевает взаимодействие между людьми, осуществляемое с помощью средств речевого и неречевого воздействия, которое преследует цель достигнуть в процессе общения изменений в познавательной, эмоциональной и поведенческой сферах.

Отношения рассматриваются как психологический феномен, суть которого заключается в возникновении у человека психического образования, аккумулирующего в себе результаты познания конкретного объекта действительности, интеграции всех состоявшихся эмоциональных откликов на этот объект, а также поведенческих ответов на него [4].

Поэтому межличностные отношения могут рассматриваться в контексте общения, и связаны с приемами активного слушания и эффективной коммуникации.

Итак, общение можно понимать как некую связь между людьми, в ходе которой возникает психический контакт, проявляющийся в обмене информацией, взаимовлиянии, взаимопереживании, взаимопонимании. Для построения понимающего общения и его положительной направленности существуют приемы активного слушания, под которыми понимается умение

воспринимать и понимать речь, запоминать и давать оценку информации, получаемой от собеседника.

Понятие активное слушание в науку ввела Ю.Б. Гиппенрейтер, по ее мнению, активное слушание является значимым компонентом отношений для всех, оно открывает новые возможности общения. Целью активного слушания является получение более подробной информации. Техника активного слушания включает в себя умения слушать, слышать, сопереживать, перефразировать и задавать вопросы. Это некий алгоритм действий. Всегда необходимо смотреть на собеседника, заинтересованно слушать, важным элементом является зрительный контакт [8].

Итак, к приемам активного слушания относят паузу, уточнение, перефраз, сообщение о восприятии. Рассмотрим данные приемы.

Пауза предоставляет возможность подумать, осмыслить, осознать сказанное и возможно что-то добавить к рассказу.

Уточнение подразумевает просьбу рассказать более полно, что-то уточнить или разъяснить.

Перефраз включает в себя повторение того, что сказал партнер по общению, только другими словами. Это дает партнеру понять, что есть заинтересованность в излагаемой информации.

С помощью сообщения о восприятии можно передать партнеру то, что вы поняли все, что он чувствует, и понимаете какие у него эмоции.

Приемы активного слушания помогают установить контакт с собеседником, настроиться на позитивное общение, тем самым повлиять на положительное развитие межличностных отношений [28].

Коммуникация же понимается как развернутое и более глобальное общение, передача идей, мыслей, планов. Приемы эффективной коммуникации подразумевают передачу информации таким способом, чтобы партнер по общению не только послушал её, но и услышал, понял и, проанализировав, сделал собственные выводы.

К приемам эффективной коммуникации относят открытость, конструктивность, деструктивность, конвергенцию, уступки.

Открытость, характеризуется возможностью свободно доносить свои мысли до других и свободно получать информацию.

Конструктивность помогает создавать отношения, а именно это умения аргументировать, утверждать, отстаивать свою точку зрения, грамотно излагать информацию и не ущемлять в высказываниях других.

Деструктивность характеризуется проявлениями, недовольства, гнева, отрицания, раздражения и враждебности, что может негативно отразиться на межличностных отношениях.

Конвергенция – это межличностная коммуникативная адаптация, а именно к ней относят приспособление темпа речи, громкости, звонкости, мимика и жестикация, язык, на котором происходит коммуникация.

Уступка – прием, при котором один из собеседников уступает другому, дает ему что-то взамен [51].

Общение проявляется в межличностных отношениях и отражает взаимодействие человека с непосредственным окружением: с другими людьми и теми общностями, с которыми он связан своей жизнью.

Эффективность общения зависит от нескольких этапов формирования отношений. Если один из этапов выпадает, то его эффективность снижается, и цели могут быть не достигнуты.

Первый этап – это осознание того, что существует потребность общаться. Далее идет ориентация, какие цели должно преследовать общение и в каких ситуациях оно необходимо. На третьем этапе идет ориентация на личность собеседника, что нравится собеседнику, чем он интересуется. Четвертый этап направлен на планирование содержания общения, после этого выбираются средства общения, через что будет происходить обмен информацией. Шестой этап – это восприятие и оценка реакций индивидов при общении. На седьмом этапе происходит выбор стилей и приемов общения [25].

## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

Научная категория «отношение» охватывает множество различных признаков и свойств взаимодействия человека с окружающим миром и другими людьми.

Межличностные отношения представляют собой отношения, которые строятся с помощью общения на основе похожих или общих интересов, способностей, ценностей, целей и задач. Важным элементом межличностных отношений выступает другой человек и их взаимная направленность.

В межличностных отношениях выделяют три компонента: когнитивный (гностический, информационный), аффективный (эмоциональный) и поведенческий (практический, регулятивный).

В современной психологии межличностные отношения рассматриваются как самостоятельное пространство бытия, составляющими которого являются пространство групповых отношений и пространство дружбы.

Младший подростковый возраст – один из основных этапов жизненного пути, на котором межличностные отношения имеют определяющее значение.

Исследования, проведенные Д.И. Фельдштейном, показали, что в подростковом возрасте более значимыми являются интимно-личностные отношения: для младшего подростка наиболее актуально межличностное взаимодействие и общение в компании сверстников.

Данные, полученные Е.В. Кутеевой, свидетельствуют о том, что приоритетными отношениями у младших подростков 11–13 лет являются отношения с друзьями. В данном возрасте происходит переосмысление отношений, что приводит к увеличению или уменьшению дистанции между подростками и их окружением, дифференциации отношений. Одной из главных особенностей младшего подросткового возраста является смена значимых лиц и перестройка взаимоотношений. Важнейшей особенностью

является потребность в освобождении от контроля и опеки со стороны взрослых.

Часто подростки бывают эгоцентричными и имеют потребность в самовыявлении и раскрытии своих переживаний, тем самым ставят свои чувства и переживания выше переживаний и чувств других. При этом среди личностных качеств, способствующих межличностным отношениям подростков, выделяют принятие другого человека и эмпатию. В связи с чем необходимо изучить межличностные отношения в младшем подростковом возрасте на примере одного ученического класса и выявить особенности исследуемой группы подростков.

Проявление межличностных отношений происходит в общении, в ходе которого возникает психический контакт, проявляющийся в обмене информацией, взаимовлиянии, взаимопереживании, взаимопонимании, особенности которого могут также оказывать влияние на межличностные отношения. Для развития позитивных межличностных отношений важно слышать собеседника, понимать его состояния, информацию, которую он хочет сообщить, т.е. взаимопонимание, сочувствие. Этому могут способствовать приемы эффективной коммуникации и активного слушания, под которыми понимается умение воспринимать и понимать речь, запоминать и давать оценку информации, получаемой от собеседника. Приемы эффективной коммуникации подразумевают передачу информации таким способом, чтобы партнер по общению не только послушал её, но и услышал, понял и, проанализировав, сделал собственные выводы. К приемам эффективной коммуникации относят открытость, конструктивность, конвергенцию.

Таким образом, существует необходимость рассмотреть, как развиваются межличностные отношения в группе младшего подросткового возраста, если формировать у подростков приемы активного слушания и эффективной коммуникации.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В МЛАДШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

### **2.1. Организация и методы исследовательской работы**

Как мы выделили на основе теоретического анализа, в младшем подростковом возрасте в школе возникают проблемы с взаимодействием детей между собой. Наблюдаются проявления грубости, подколок, непонимания.

Исследование было проведено на базе одной из школ города Красноярска.

В процессе работы был выделен класс, в котором преподавателями было отмечено, что подростки могут вести себя грубо и унижать других, либо быть слишком зажатыми и застенчивыми.

В связи с этим мы поставили задачи, выявить, какие межличностные отношения обучающихся в данном классе существуют, и создать условия развития межличностных отношений в младшем подростковом возрасте через формирование приемов активного слушания и эффективной коммуникации.

Исследование проводилось в несколько этапов. На первом этапе для решения поставленной нами задачи, было выбрано три методики исследования, которые направлены на определение количественной характеристики межличностных отношений младших подростков данной группы.

Одной из используемых методик являлась «Социометрия» Дж. Морено, в адаптации М.Р. Битяновой, которая позволила изучить межличностные отношения в группе и положение каждого обучающегося в группе. С помощью диагностики выявлялся статус каждого члена группы по пяти шкалам: «Звезды» – наибольшее количество выборов, «Предпочитаемые» – выборов больше среднего, «Принятые» – среднее количество выборов,

«Непринятые» – выборов меньше среднего, «Отвергнутые» – отсутствие выборов.

Обучающимся задавался вопрос «Кого бы из класса вы пригласили на свой день рождения?», на этот вопрос они должны были ответить списком имен наиболее предпочитаемых людей в группе.

Для выявления того, есть ли у респондентов потребность в дружеском общении и построении дружеских отношений в исследуемой группе, использовалась методика «Потребность в общении» Ю. Орлова.

Участникам исследования представлялось 33 вопроса-утверждения. Если респондент согласен с утверждением, то рядом с номером нужно написать «да», если же не согласен, то нужно написать «нет».

Чтобы определить основные тенденций поведения человека в группе, и то, как респонденты ведут себя при построении отношений, использовалась методика «Опросник межличностных отношений» В. Стефенсона.

С помощью данной методики можно выделить особенности отношений по шкалам: зависимость / независимость, общительность / необщительность, принятие «борьбы» / избегание «борьбы». В случае если количество ответов «да» по одной тенденции оказывается равным количеству положительных ответов по противоположной тенденции, то такое положение говорит о наличии «внутреннего конфликта», одинаково выраженных противоположных тенденциях.

Шкала «Зависимость» показывает внутреннее и внешнее стремление индивида к принятию групповых и социальных стандартов, ценностей. Отношения подростков с высокими показателями по данной шкале характеризуются подчиненностью, нерешительными действиями, подростки взаимодействуют друг с другом только под чьим-то руководством, часто относятся к работе безответственно.

Шкала «Независимость» позволяет определить внутреннее и внешнее стремление личности не принимать групповые и социальные стандарты. При высоких показателях по шкале, отношения строятся на том, что каждый

лидер и независим от другого, отношения строятся на решительности и самостоятельности каждого. При совместной деятельности подростки проявляют себя в отстаивании своих взглядов.

Шкала «Общительность» позволяет определить стремление личности образовывать эмоциональные связи в группе, отношения подростков при высоких показателях шкалы основаны на жизнерадостности, живости.

Шкала «Необщительность» показывает стремление личности не образовывать эмоциональные связи в своей группе. Отношения подростков с высокими показателями по данной шкале характеризуются безразличием к делам группы, вялости в общении, подростки молчаливы и безучастны, пассивны.

Шкала «Принятие борьбы». Активное стремление личности участвовать в групповой жизни. Межличностные отношения с принятием борьбы строятся на стремлении каждого к достижению высокого статуса в группе, к борьбе, подростки проявляют упорство, настойчивость, требовательность в отношениях с окружающими.

Шкала «Избегание борьбы». При отношениях с избеганием борьбы личность подростка стремится уйти от взаимодействия, старается сохранить «нейтралитет» в групповых спорах и конфликтах. Отношения между подростками безынициативны и происходят только при вынужденных ситуациях.

«Внутренний конфликт» – это конфликт между двумя сторонами шкалы. Подразумевает, что отношения в группе строятся где-то между, в неопределенном состоянии.

На основании ответов респондентов выявлялась тенденция к той или иной шкале и на основании этого производится характеристика группы испытуемых.

Данные методики были проведены на одном из классов МБОУ СОШ Красноярска. В исследовании участвовало 21 человек: 13 девочек и 8

мальчиков в возрасте от 11 до 12 лет. Все участники являются представителями одного класса.

После проведения первичной диагностики был проведен анализ данных, полученных в ходе диагностического исследования.

На основании проведенного анализа были выделены трудности в межличностных отношениях младших подростков, которые далее преодолевались с помощью занятий, направленных на формирование приемов активного слушания и эффективной коммуникации.

После проведения развивающих занятий было проведено повторное диагностическое исследование и сопоставление результатов, в том числе, с помощью методов математической обработки Т-Вилкоксона, сопоставление долей. На основании полученных результатов проводилась оценка изменений в межличностных отношениях.

## 2.2. Анализ межличностных отношений в группе младшего подросткового возраста

Рассмотрим результаты методики диагностики «Социометрия» Дж. Морено. На рисунке 1 представлено распределение социометрических статусов в группе респондентов в процентном соотношении.

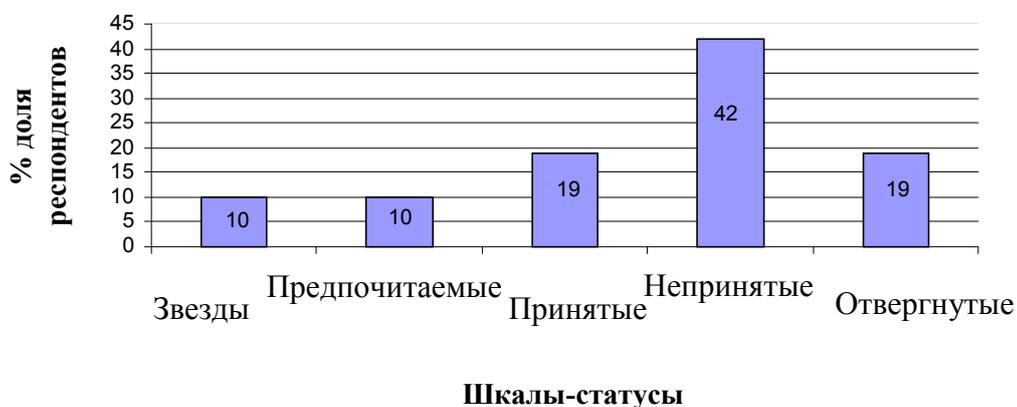


Рис. 1. Процентная доля членов класса по социометрическим статусам

На данном рисунке можно видеть, что в классе преобладает статус «Непринятые». В одинаковом соотношении представлен статус «Принятые» и «Отвергнутые», а также присутствует статус «Звезды» и в таком же соотношении выборов «Предпочитаемые».

По результатам методики можно говорить о трудностях построения межличностных отношений в данной группе испытуемых. Так как есть преобладание «Непринятых» и присутствие «Отвергнутых».

Рассмотрим результаты, полученные после проведения диагностики по методике «Потребность в общении» Ю. Орлова. Результаты степени выраженности у группы потребности в общении представлены на Рисунке 2.

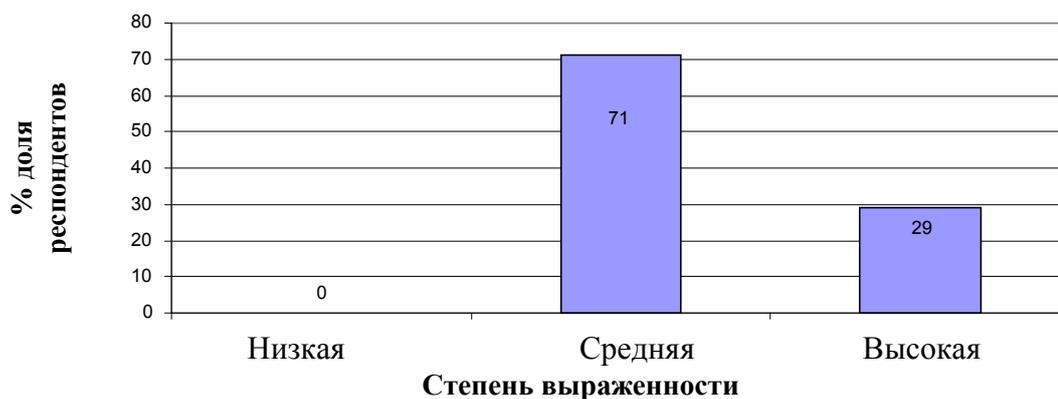


Рис. 2. Распределение членов класса по уровню выраженности потребности в общении по методике Ю. Орлова

Как видно в группе респондентов преобладает средняя степень потребности в дружеском общении. На основании этого мы можем предполагать, что потребность строить межличностные отношения имеет место быть в данной группе, но имеется трудность в их реализации, о чем нам и говорит социометрия.

Респонденты с показателями высокой степени нуждаются в дружеском общении и взаимодействии, а также хотят быть частью группы. Средняя степень потребности показывает, что респонденты также нуждаются в дружеском общении, которая в недостаточной мере удовлетворена.

Рассмотрим результаты, полученные с помощью методики «Опросник межличностных отношений» В. Стефенсон. Результаты по шкалам-тенденциям представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Процентная доля преобладания тенденций в построении межличностных отношений по результатам методики В. Стефенсон

<b>Шкала-тенденция в построении межличностных отношений</b>	<b>Доля респондентов %</b>
<b>«Зависимость - Независимость»</b>	
Зависимость	57
Независимость	38
Внутренний конфликт	5
<b>«Общительность - Необщительность»</b>	
Общительность	67
Необщительность	19
Внутренний конфликт	14
<b>«Принятие борьбы - Непринятие борьбы»</b>	
Принятие	19
Избегание	48
Внутренний конфликт	33

Как видно из таблицы, в группе преобладает тенденция «Зависимость». Это значит, что отношения подростков характеризуются подчиненностью, нерешительными действиями, подростки взаимодействуют друг с другом только под чьим-то руководством.

По шкале «Общительность – Необщительность» преобладает тенденция к «Общительности», следуя из этого, отношения в группе подростков основаны на взаимопонимании, жизнерадостности, живости.

По шкале «Принятие борьбы / Избегание борьбы» преобладает тенденция к «Принятию борьбы». Межличностные отношения подростков

строятся на стремлении каждого к достижению высокого статуса в группе, к борьбе, подростки проявляют упорство, настойчивость, требовательность в отношениях с окружающими.

Также можно выделить наличие «внутреннего конфликта» по всем представленным выше шкалам, конфликт присутствует и подразумевает, что отношения в группе строятся где-то между двумя сторонами каждой шкалы и поведение подростков зависит от различных обстоятельств.

Итак, по результатам исследования можно сказать, что в группе респондентов выявлены дефициты и трудности в построении межличностных отношений. Респонденты очень закрыты, нерешительны и безынициативны в построении отношений.

Социометрия показала, что в группе респондентов преобладают «непринятые» и «отвергнутые», что не устраивает треть участников исследования. Также в группе осуществляются избегающие стратегии, отсюда следует, что присутствует потребность в дружеском общении. Респонденты стремятся к общению и взаимодействию, но показателями того, что потребности не удовлетворяются, то есть «внутренние конфликты». Отсюда возникают трудности в поведенческом компоненте межличностных отношений.

В связи с чем в данной группе необходимо создать условия для формирования позитивных отношений, преодоления трудностей в общении. Для этого мы считаем необходимо сформировать приемы активного слушания и эффективной коммуникации, которые могли бы помочь подросткам в построении межличностных отношений со сверстниками.

### **2.3. Программа формирования приемов активного слушания и эффективной коммуникации детей младшего подросткового возраста**

Изучение межличностных отношений в группе испытуемых показало, что мотивационный компонент отношений в данной группе развит,

участники имеют потребность в дружеском общении, но существует сложность в их построении. Аффективный компонент отношений в данной группе характеризуется преобладанием «непринятых» и присутствием «отвергнутых» статусов. Поведенческий компонент у данной группы зависит от внешних обстоятельств и в большей степени поведение членов группы зависимое и избегающее.

Данное соотношение компонентов приводит к тому, что у членов группы имеются потребности, но при этом есть трудности реализации этих потребностей. В связи с этим, для развития межличностных отношений в данной группе, необходимо формировать поведенческий компонент через применение и отработку приемов активного слушания и эффективной коммуникации.

На основании полученных результатов была разработана программа развития коммуникативных умений в младшем подростковом возрасте.

При написании программы были использованы материалы, игры и упражнения, разработанные Е.В. Сидоренко «Тренинг коммуникативной компетентности и взаимодействия» [47]. Занятия направлены на развитие коммуникативных умений, которые понимаются как умения правильно, грамотно, доходчиво объяснить свою мысль и адекватно воспринимать информацию от другого человека. Развивающие занятия направлены на формирование умения вступать в контакт, задавать вопросы, услышать и понять партнера, выравнять эмоциональное напряжение в беседе.

Программа развивающих занятий проводилась с элементами тренинга, что предполагало, что на каждом занятии были озвучены и приняты правила поведения, а также персональные имена. Каждое занятие начиналось с упражнений на приветствие и упражнений, направленных на создание положительного эмоционального настроения, после которых проводились упражнения на развитие коммуникативных умений. Занятия проводились в классной комнате, стулья сформированы в круг. Время, отводимое на каждое

занятие от 60 до 90 минут после уроков. После каждого упражнения проводилась рефлексия, заключение, и выход из занятия ритуалом.

Программа занятий строилась на таких принципах как:

Принцип системности подразумевает связь диагностики, профилактики и развития обучающегося.

Принцип комплексности включает использование различных методов в развивающей работе.

Принцип учета возрастных, индивидуальных и психологических особенностей характеризуется согласованием требований программы и возможностей каждого обучающегося.

Принцип конфиденциальности заключается в том, что вся информация, полученная на занятиях, остается негласной.

Принцип уважительного отношения подразумевает, что каждый обучающийся имеет собственное мнение, которое не должно критиковаться и осуждаться.

Программа реализовывалась в несколько этапов.

Первый этап – подготовительный, подразумевает диагностическое обследование группы подростков с целью выявить состояние межличностных отношений в младшем подростковом возрасте.

Второй этап – основной, включает 6 занятий направленных на формирование приемов активного слушания и эффективной коммуникации.

В какой последовательности строились развивающие занятия можно увидеть в Таблице 2, план-конспект занятий см. Приложение А.

Таблица 2

Программа формирования приемов эффективной коммуникации в младшем подростковом возрасте

Этап	Содержание	Цель	Формы и методы	Результаты
1	2	3	4	5
<b>Подготовительный</b>	Диагностика межличностных отношений	выявить состояние межличностных отношений в младшем подростковом возрасте	опросные методики: «Социометрия» Дж. Морено, «Потребность в общении» Ю. Орлов, «Опросник межличностных отношений» В. Стефенсон	определено состояние межличностных отношений в младшем подростковом возрасте: недостаточно развиты умения, способствующие развитию межличностных отношений: умение слушать и слышать, договариваться, принимать и понимать невербальные сигналы
<b>Основной</b>	Занятие 1. «Давайте познакомимся»	знакомство с группой	занятие с элементами тренинга: игры, отработка умений, упражнения, анализ и самоанализ, рефлексия	создание благоприятных условий, эмоционально благоприятного климата, формирование навыков взаимодействия и доверия

1	2	3	4	5
<b>Основной</b>	Занятие 2. «Попробуем договориться»	сформировать умение ступать в контакт и договариваться	занятие с элементами тренинга: игры и упражнения, анализ и самоанализ, рефлексия	создание положительного эмоционального настроения, формирование умения договариваться, развитие внимания, формирование умения вступать в контакт и взаимодействовать, формирование умения привлечь внимание
	Занятие 3. «Учимся общаться без слов»	сформировать умение использовать невербальные сигналы	занятие с элементами тренинга: игры и упражнения, анализ и самоанализ, рефлексия	создание положительного эмоционального настроения и формирование доверия, формирование и развитие умений использовать невербальные сигналы
	Занятие 4. «Послушай другого»	сформировать умения пользоваться вербальными средствами и прислушиваться к тому, что говорят	занятие с элементами тренинга: игры и упражнения, анализ и самоанализ, рефлексия	формирование и отработка умения дословно повторять сказанное партнером, формирование и отработка умения дословно повторять сказанное партнером, формирование умения слышать и понять партнера

1	2	3	4	5
<b>Основной</b>	Занятие 5. «Умение внимательно слушать»	сформиро вать умения слышать и понимать партнера	занятие с элементами тренинга: игры и упражнения, анализ и самоанализ, рефлексия	отработка умения передавать суть сказанного своими словами, отработка умения повторения и перефразирования, формирование умения услышать и понять партнера
	Занятие 6. «Я и другие»	нахожден ие общего между собой и другим человеком	занятие с элементами тренинга: игры и упражнения, анализ и самоанализ, рефлексия	формирование умения вступать в контакт, формирование умения задавать вопросы, формирование умения услышать и понять партнера, формирование умения выравнивать эмоциональное напряжение в беседе

#### **2.4. Оценка изменений межличностных отношений младших подростков после проведения комплекса развивающих занятий**

Во время проведения занятий мы наблюдали за респондентами. В результате было отмечено, что респондентам стало легче воспринимать информацию и взаимодействовать со сверстниками. Участники легко шли на контакт, совместно выполняли упражнения, не боялись высказывать свое мнение и выражать заинтересованность общаться друг с другом. Занятия позволили респондентам узнать больше информации о своих одноклассниках

и найти общие интересы, а также освоить и применить приемы активного слушания и эффективной коммуникации.

После проведения развивающих занятий была проведена повторная диагностика.

Рассмотрим результаты повторной диагностики, полученные после проведения диагностики по методике «Потребность в общении» Ю. Орлова. Результаты степени выраженности у группы потребности в общении представлены на рисунке 3.

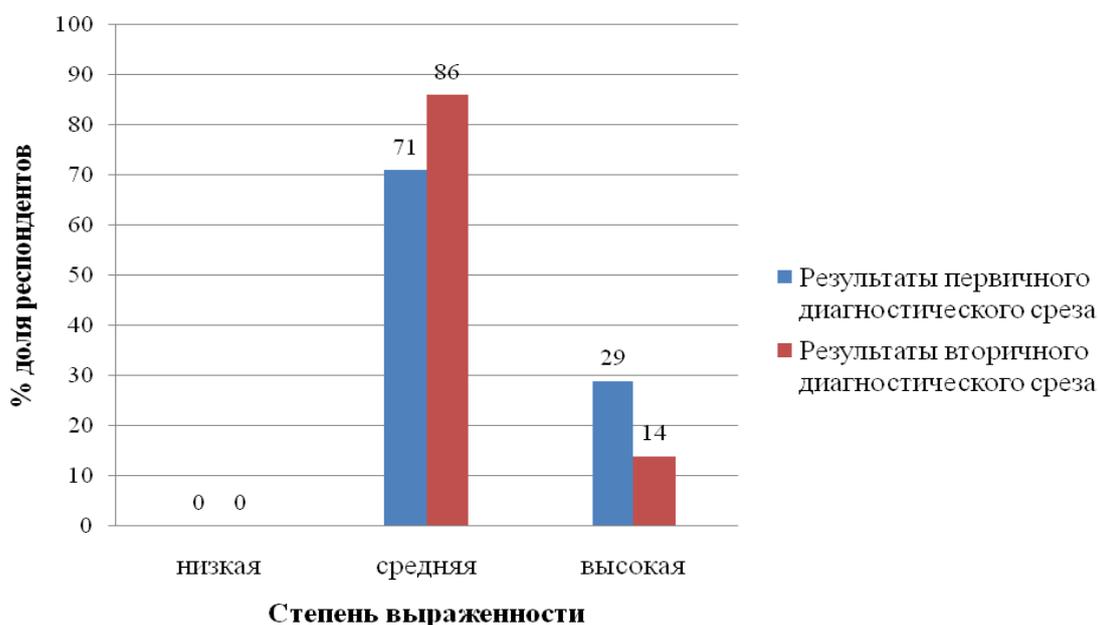


Рис. 3. Результаты по методике «Потребность в общении» Ю. Орлова по первичному и повторному диагностическому срезу

По результатам диагностики можно сказать, что в группе респондентов изменились показатели потребности в дружеском общении, а именно снизился показатель высокой потребности в общении. Показателей с низким уровнем потребности не выявилось.

Мы можем видеть, что потребность в дружеском общении изменилась на 15%: часть респондентов, у которых были показатели высокой потребности, перешли в показатели средней степени потребности в дружеском общении. Следовательно, показатели средней степени выраженности потребности в общении повысились на 15%.

Итак, по данным показателям мы можем сказать, что межличностные отношения в группе респондентов изменились. Потребность в общении снизилась с высоких показателей в средние на 15%, это говорит о том, что потребность в дружеском общении еще присутствует в группе, но уже в средней степени выраженности, что может быть связано с тем, что подростки стали больше общаться и научились строить коммуникации.

Рассмотрим результаты повторной диагностики, полученные с помощью методики «Опросник межличностных отношений» В. Стефенсон. Результаты по шкалам-тенденциям представлены в Таблице 3.

Таблица 3

Результаты по двум диагностическим срезам по методике «Опросник межличностных отношений» В. Стефенсон

<b>Шкала-тенденция в построении межличностных отношений</b>	<b>Доля респондентов %</b>	
	<b>первичный диагностический срез</b>	<b>повторный диагностический срез</b>
<b>«Зависимость – Независимость»</b>		
Зависимость	57	48
Независимость	38	28
Внутренний конфликт	5	24
<b>«Общительность – Необщительность»</b>		
Общительность	67	81
Необщительность	19	19
Внутренний конфликт	14	0
<b>«Принятие борьбы – Непринятие борьбы»</b>		
Принятие	19	14
Избегание	48	38
Внутренний конфликт	33	48

Как видно из таблицы, по шкале «Зависимость – Независимость» также осталось преобладание «Зависимости», но при этом показатели по шкале «Внутреннего конфликта» повысились. Следовательно, занятия повлияли на межличностные отношения подростков, и определенное количество респондентов задумались над перестройкой своих отношений и поведения при взаимодействии.

По шкале «Общительность – Необщительность» «Общительность» повысилась на 14%. Проявление необщительности в межличностных отношениях подростков снизилось, что может говорить о том положительном влиянии занятий, что участникам стало легче общаться, взаимодействовать и устанавливать отношения в группе.

По шкале «Принятие борьбы – Избегание борьбы» показатели 15% респондентов перешли в состояние «внутреннего конфликта», это свидетельствует о внутренней перестройке личности и осознании важности межличностных отношений на основе равенства.

По результатам повторной диагностики было выявлено снижение показателей по шкале «Зависимость» – нерешительность в построении отношений, проблемы в установлении контактов и продуктивном взаимодействии со сверстниками. При этом можно отметить преобладание общительности – стремление образовывать отношения, жизнерадостность в общении. Также можно отметить снижение тенденции «избегания борьбы» во «внутренний конфликт», что может свидетельствовать о том, что подростки начали смотреть на ситуацию общения с другой стороны, и перестали уходить от взаимодействия, избегая отношений.

Итак, после проведения комплекса развивающих занятий снизились трудности в построении межличностных отношений. Члены класса стали более открыты к общению и взаимодействию. Из чего следует что межличностные отношения стали более развиты, чем это было ранее.

Для оценки значимости произошедших изменений был применен критерий *T*-Вилкоксона, результаты вычислений можно пронаблюдать в Таблице 4.

Таблица 4

Среднегрупповые значения первичного и повторного среза и оценка изменений с помощью критерия *T*-Вилкоксона

Шкалы	Средние значения		Т	Уровень значимости
	первичного среза	повторного среза		
Потребность в дружеском общении	19	16	3	0,01
Зависимость	57	48	49	0,01
Независимость	38	28	56	0,05
Внутренний конфликт	5	24	6	0,01
Общительность	67	81	63	0,05
Необщительность	19	19	62	0,05
Внутренний конфликт	14	0	5	0,01
Принятие борьбы	19	81	24	0,01
Избегание борьбы	48	19	43,5	0,01
Внутренний конфликт	33	48	40	0,01

Из Таблицы 4 следует, что изменения в зоне значимости произошли по всем представленным выше шкалам. Изменения на уровне значимости  $p=0,01$  произошли по шкалам потребность в общении, зависимость, внутренние конфликты, принятие и избегание борьбы. В на уровне значимости  $p=0,05$  произошли по шкалам независимость, общительность, необщительность.

Соответственно мы можем говорить о том, что гипотеза исследования доказана: межличностные отношения в младшем подростковом возрасте развиваются, если в младшем подростковом возрасте сформировать приемы активного слушания и эффективной коммуникации.

## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

Для изучения межличностных отношений в группе подростков были подобраны методики, которые позволяют выявить статусы в группе, степень выраженности потребности в дружеском общении, определить основные тенденций поведения человека в группе, а также выявить межличностные отношения подростков в коллективе.

Данные методики были проведены на одном из классов МБОУ СОШ Красноярска. В исследовании участвовало 21 человек: 13 девочек и 8 мальчиков в возрасте от 11 до 12 лет. Все участники являются членами одного класса.

Работа проводилась в несколько этапов.

На первом этапе была проведена диагностика, на основе полученных результатов были определены трудности и дефициты в развитии межличностных отношений одной группы. В качестве таковых были выделены: закрытость, нерешительность и безынициативность в построении отношений, в группе существует стремление быстрее уйти от взаимодействия либо избежать его. Также в группе респондентов преобладают «непринятые» и «отвергнутые» члены класса, у всех участников существует средняя и высокая потребность в дружеском общении.

Данные результаты показывают, что у подростков имеются потребности, но при этом есть трудности в реализации этих потребностей. В связи с этим, для развития межличностных отношений в данной группе необходимо формировать поведенческий компонент через формирование приемов активного слушания и эффективной коммуникации.

На основании результатов исследования была разработана программа формирования приемов активного слушания и эффективной коммуникации в младшем подростковом возрасте.

Программа развивающих занятий проводилась с элементами тренинга. Каждое занятие начиналось с упражнений на приветствие и упражнений, направленных на создание положительного эмоционального настроения, после которых проводились упражнения на развитие коммуникативных умений, формирования приемов активного слушания и эффективной коммуникации. После каждого упражнения проводилась рефлексия, заключение, и выход из занятия ритуалом.

После проведения программы была проведена повторная диагностика, которая показала, что участников исследования снизились трудности в построении межличностных отношений. Респонденты стали более открыты к общению и взаимодействию. Потребность в общении снизилась с высоких показателей в среднем на 15%, это говорит о том, что потребность в дружеском общении еще присутствует в группе, но уже в средней степени выраженности, данное может зависеть от того, что подростки стали больше общаться и научились строить отношения.

Также было выявлено снижение показателей по шкале «зависимость» – нерешительность в построении отношений, проблемы в установлении контактов и продуктивном взаимодействии со сверстниками. При этом можно отметить преобладание «общительности» – стремление образовывать отношения, жизнерадостность в общении. Также можно заметить снижение тенденции «избегание борьбы» во «внутренний конфликт», что может свидетельствовать о перестройке человека на более высокий уровень межличностных отношений.

Полученные результаты первичной и вторичной диагностики были сопоставлены для определения изменений межличностных отношений.

На основании выявленных изменений можно говорить о том, что в показателях есть значимые положительные изменения по всем представленным шкалам: потребность в дружеском общении, зависимость, принятие и избегание борьбы, внутренний конфликт, независимость, необщительность.

Таким образом, мы можем говорить о том, что программа занятий, направленных на формирование приемов активного слушания и эффективной коммуникации, способствует развитию межличностных отношений в младшем подростковом возрасте.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данной исследовательской работы было развитие межличностных отношений в младшем подростковом возрасте через формирование приемов активного слушания и эффективной коммуникации. Для достижения указанной цели был поставлен ряд задач.

На основании анализа теоретических источников было выявлено, что межличностные отношения представляют собой отношения, которые строятся с помощью общения, на основе похожих или общих интересов, способностей, ценностей, целей и задач. В структуру межличностных отношений входит три компонента: когнитивный, эмоциональный и поведенческий.

Важным элементом межличностных отношений выступает другой человек и их взаимная направленность. Возможность понять другого, его интересы связано с определенными приемами и умениями: активного слушания и эффективной коммуникации.

Младший подростковый возраст – один из основных этапов жизненного пути, на котором межличностные отношения имеют определяющее значение.

Исходя из теоретического анализа исследования, для изучения компонентов межличностных отношений в младшем подростковом возрасте, были использованы методики. Методика «Социометрия» Дж. Морено направленная на изучение межличностные отношения в группе и положение каждого обучающегося в группе, методика «Потребность в общении» Ю. Орлова для определения потребности в дружеском общении, и методика «Опросник межличностных отношений» В. Стефенсон для определения тенденций поведения в группе, способов взаимодействия с другими.

Первичный диагностический срез показал, что в группе респондентов преобладают «непринятые» и «отверженные», также в группе присутствует потребность в дружеском общении, одна из методик показала, что в группе

преобладает «зависимость» и «избегание борьбы» в отношениях. Были выделены трудности в данной группы, а именно: замкнутость, закрытость, сложности установления контакта, взаимодействия, умения слушать и слышать. Для преодоления выявленных трудностей была разработана программа развивающих занятий, направленная на развитие поведенческого компонента межличностных отношений и формирование приемов активного слушания и эффективной коммуникации, умения договариваться, принимать и понимать невербальные сигналы.

Программа содержит 6 развивающих занятий, учитывающих принципы системности, комплексности, учета возрастных, индивидуальных и психологических особенностей, конфиденциальности, уважительного отношения. Занятия разработаны с элементами тренинга с использованием игр и упражнений, а также с элементами самоанализа и рефлексии.

После проведения занятий была проведена оценка изменений межличностных отношений в группе младшего подросткового возраста. Анализ результатов повторного диагностического среза, что респонденты стали более открытыми к общению, стали прислушиваться к мнению других, что влияет на процесс построения межличностных отношений. Оценка изменений с помощью критерия Т-Вилкоксона показала значимые изменения в потребности в дружеском общении, уменьшении подчиненности, нерешительных действий, более выраженным стало стремление к достижению высокого статуса в группе, участвовать в групповой жизни, образовывать эмоциональные связи в группе, самостоятельность и решительность в построении отношений.

Таким образом, все поставленные задачи исследовательской работы были решены, цель работы достигнута. В ходе данного исследования, гипотеза о том, что развитие межличностных отношений в младшем подростковом возрасте возможно через формирование приемов активного слушания и эффективной коммуникации была доказана.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. СПб.: Питер, 2001. 272 с.
2. Андреева Г.М. Общение и межличностные отношения // Хрестоматия по психологии / Сост. Л.Я. Аверьянов. Издательство: Самиздат, 2009. С. 170–185.
3. Андреева Г.М. Общественные и межличностные отношения. [Электронный ресурс] // Психологический словарь «А. Я. Психология». URL: <http://azps.ru/handbook/o/obshche883.html> (дата обращения 17.10.2016).
4. Бодалев А.А. О взаимосвязи общения и отношения // Вопросы психологии. 1993. №6. С. 122–123.
5. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2008. 400 с.
6. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. М.: Педагогика-Пресс, 1999. 536 с.
7. Выготский Л.С. Проблема возраста // Собр. соч.: В 6 т. М.: Педагогика, 1983. Т. 4. С. 244–268.
8. Гессен С.И. Основы педагогики. Введение в прикладную философию. М.: Школа-Пресс, 1995. 448 с.
9. Гиппенрейтер Ю.Б. Чудеса активного слушания. М.: АСТ, 2015. 190 с.
10. Гогацаева О.У. Динамика межличностных отношений подростков // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия Педагогика, психология. 2014. № 4(19). С. 38–41.
11. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. М.: Изд-во МГУ, 1987. 175 с.
12. Денисова Т.Н. Время в образе мира человека: норма и патология. Вологда, ВГПУ, 2008. 162 с.

13. Джонсон Д.У. Тренинг общения и развития. М.: Прогресс, 2011. 248 с.
14. Долганов Д.Н. Классификация межличностных отношений // Вестник экспериментального образования. 2015. № 2. С. 1–13.
15. Духновский С.В. Диагностика межличностных отношений. Психологический практикум. СПб.: Речь, 2010. 141 с.
16. Духновский С.В. Переживание дисгармонии межличностных отношений: Монография. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2005. 175 с.
17. Журавлев А.Л., Купрейченко А.Б. Социально-психологическое пространство личности. М.: Институт психологии РАН, 2012. 496 с.
18. Клепцова Е.Ю. Виды межличностных отношений // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2013. Т.15. №2(2). С. 382–387.
19. Клепцова Е.Ю. Психологическая структура гуманных межличностных отношений субъектов образовательной деятельности // Образование и саморазвитие. 2013. №3(37). С. 28–35.
20. Ковалев Г.А. О возможностях «активной» коррекции межличностных отношений. Семья и формирование личности. М.: Просвещение, 2013. 392 с.
21. Куликов Л.В. Психология настроения. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1997. 234 с.
22. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение: учеб. для вузов. СПб.: Питер, 2001. 544 с.
23. Кутеева Е.Н. Психобиографическое исследование пространственно-временных характеристик межличностных отношений подростков // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2015. Т. 5. № 4. С. 90–101.
24. Лисина М.И. Проблемы онтогенеза общения. М.: Педагогика, 1986. 144 с.

25. Лобан Н.А., Игнатович В.Г., Рыжковская Т.Л., Старовойтова С.В. и др. Основы психологии и педагогики: учеб. комплекс для студентов. Мн.: Изд-во МИУ, 2009. 309 с.
26. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984. 444 с.
27. Ломов Б.Ф. Проблема общения в психологии. М.: Наука, 1981. 280 с.
28. Любовиникова Е. Активное слушание. Приемы активного слушания. [Электронный ресурс]: дистанционное обучение MENTAL SKILLS. URL: <http://www.mental-skills.ru/dict/aktivnoe-slushanie/> (дата обращения 10.06.2017).
29. Марковская И.М. Социометрические методы в психологии: Учебное пособие. Челябинск: ЮУрГУ, 1999. 46 с.
30. Морено Я.Л. Социометрия. Экспериментальный метод и наука об обществе. М.: Академический проект, 2004. 320 с.
31. Мудрик А.В. Общение как фактор воспитания школьников. М.: Просвещение, 2008. 121 с.
32. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: Академия, 2002. 453 с.
33. Мясищев В.Н. Психология отношений. МПСИ, МОДЭК, 2011. 400 с.
34. Нартова-Бочавер С.К., Бочавер К.А., Бочавер С.Ю. Жизненное пространство семьи: объединение и разделение. М.: Генезис, 2011. 320 с.
35. Никандров В.В. Экспериментальная психология. Учебное пособие. СПб.: Речь, 2003. 480 с.
36. Обозов Н.Н. Межличностные отношения. СПб.: СПбГУ, 1979. 151 с.
37. Обозов Н.Н. Психология межличностных отношений. Киев: Лыбидь, 1990. 192 с.

38. Павлова О.В. Возрастная изменчивость значимых межличностных отношений в подростковом и юношеском возрасте и в период ранней взрослости. СПб.: СПбГУ, 2013. 28 с.
39. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Теоретические основы психологии. М.: ИНФРА-М, 1998. 528 с.
40. Позняков В.П. Психологические отношения субъектов совместной жизнедеятельности // Знание. Понимание. Умение. 2013. № 1. С. 167–174.
41. Попова С.В., Балкизова Ф.Б. Особенности межличностных отношений у подростков // Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты. 2015. № 19. С. 61–65.
42. Рождественская Н.А., Мамонова А.М. Формирование у подростков конструктивных стратегий поведения в конфликтных ситуациях // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 2010. № 1. С. 110–116.
43. Ромм М.В. Философия и психология адаптивных процессов. М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2006. 296 с.
44. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2002. 720 с.
45. Рукавишников А.А. Основные методы исследования межличностных отношений [Электронный ресурс] // Электронная библиотека [web-сайт]. URL: <http://worldofscience.ru> (дата обращения 28.11.2016).
46. Самыгин С.И., Столяренко Л.Д. Психология управления. Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. 297 с.
47. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. СПб.: Речь, 2008. 208 с.
48. Собчик Л.Н. Диагностика индивидуально-типологических свойств и межличностных отношений: Практическое руководство. СПб.: Речь, 2003. 95 с.
49. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ, 1983. 284 с.

50. Улла Дик Эффективная коммуникация. Приемы и навыки. М.: 2007.  
188 с.

51. Фельдштейн Д.И. Психология современного подростка. М.:  
Педагогика, 1987. 240 с.

## Приложение А

### Программа развития коммуникативных умений детей младшего подросткового возраста

Цель развивающих занятий с использованием элементов тренинга: развить коммуникативные умения в младшем подростковом возрасте.

#### Задачи занятий

1. Формирование умений вступать в контакт.
2. Формирование умений задавать вопросы.
3. Формирование умений слышать и понять партнера.
4. Формирование умений выравнивать эмоциональное напряжение в беседе.

Участники: обучающиеся 11-12 лет.

Время: 6 занятий по 60-90 минут после уроков.

Место: классная комната, стулья стоят в кругу.

Состав занятий: цель занятия, правила занятий, от 3х до 5-ти упражнений в занятии, после каждого упражнения рефлексия, заключение, выход из занятия ритуалом.

#### Правила:

1. конфиденциальность;
2. не опаздывать;
3. один говорит, другие слушают;
4. говорить по кругу;
5. обращаться по имени;
6. уважать чужое мнение;
7. добровольное участие, возможность «пропускаю».

#### Занятие 1. Знакомство с группой

Цель: знакомство с группой.

#### Задачи:

1. создание благоприятных условий;
2. создание эмоционально благоприятного климата;
3. формирование навыков взаимодействия и доверия.

#### Ход занятия:

1. Озвучивание цели занятия.
2. Озвучивание правил.
3. Обсуждение и принятие правил.

### **Упражнение 1. «Мое имя ...»**

Цель: узнать имена друг друга и получить первое представление о личностных качествах каждого.

Время: 5 минут.

Материалы: листочки, ручка, бейдж.

Инструкция: Участникам предлагается подумать и написать имя, которым его будут называть на всех последующих занятиях. Это может быть придуманное имя, имя из литературы или фильмов, а также настоящее имя. После того, как участники выполнят задание, каждый участник озвучивает свое имя.

### **Упражнение 2. «Дотронься до ...»**

Цель: создание положительного эмоционального настроения.

Время: 10 минут.

Инструкция: ведущий говорит участникам «Дотронься до ... ». Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. (Дотронуться до: деревянного, металлического, стеклянного, маленького, белого, фиолетового, красного, серого, черного, золотого, мягкого, сильного, могучего, бумажного).

### **Упражнение 3 «Атомы и молекулы»**

Цель: создание положительного эмоционального климата.

Время: 10 минут.

Инструкция: «Сейчас каждый сжимается в комок. Вы – одинокие атомы. Начинается хаотическое броуновское движение, при этом возможны легкие столкновения друг с другом. Будьте осторожны. По моей команде вы соединяетесь в молекулы, число атомов в которой я назову». Через некоторое время после начала ведущий говорит цифру, например, «пять». Участники составляют группы по пять человек. Те, кто не вошел ни в одну из молекул, выбывают из игры. Затем, другое количество атомов в молекулах и т.д., но не более 4-5 раз. В результате игры группа разбивается на две подгруппы: выбывших и оставшихся на площадке.

**Анализ упражнения:** Почему не все вошли? Чем отличаются те, кто остался вне игры? Как вы чувствовали себя во время игры? Что помогало или мешало во время игры? Что вам необходимо было понять при выполнении упражнения?

### **Упражнение 4 «Расчет без слов»**

Цель: развитие умения договариваться, развитие внимания.

Время: 10 минут.

Инструкция: ведущий предлагает всем попытаться расчитаться от 1 и так далее по порядку, при этом не договариваться словами, а сделать это невербальными средствами (взглядом, подмигиванием, кивком в сторону другого и др.). Если два человека одновременно называют один и тот же номер, то всё начинается вновь, до тех пор, пока это не будет сделано без ошибок.

**Анализ упражнения:** Сложно ли вам было расчитываться? В чем это проявилось? Как вы думаете, почему у вас сразу не получилось расчитаться? Что способствовало удачному выполнению упражнения?

### **Упражнение 5 «Двадцать Я»**

Цель: самопознание, способность делиться информацией о себе с другими.

Время: 20-30 минут.

Материалы: листы А4, ручка.

Инструкция: Задание – на листе А4 двадцать раз ответьте на вопрос «Кто Я? Какой Я?», используйте характеристики, черты, интересы, чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения Я. На выполнение этого задания вам дается 10 минут. Затем, каждому участнику предлагается поделиться со всеми своим списком. После каждого выступления все аплодируют («Давайте поблагодарим участника за смелость рассказать о себе аплодисментами»). Когда все участники выскажутся, происходит анализ упражнения.

**Анализ упражнения:** Сложно ли вам было вспомнить и написать список о себе? В чем была сложность? Что вы чувствовали, когда писали список? Какие эмоции вы испытывали, рассказывая свой список группе? Что вы испытали, когда участники вам поаплодировали?

### **Завершение**

«Ну что, ребята, понравилось вам наше сегодняшнее занятие? Что вам понравилось больше всего? Что вас удивило? Чему вы научились за сегодняшнее занятие? Что для вас было труднее всего? Почему?»

Сейчас я предлагаю вам завершить наше занятие ритуалом.

### **Выход из занятия**

**Ритуал прощания:** обучающиеся аплодируют друг другу.

## Занятие 2. Умение вступать в контакт и договариваться

Цель: сформировать умение ступать в контакт и договариваться.

Задачи:

1. создание положительного эмоционального настроения;
2. формирование умения договариваться, развитие внимания;

3. формирование умения вступать в контакт и взаимодействовать;
4. формирование умения привлечь внимание.

Ход занятия:

1. Озвучивание цели занятия.
2. Повторение правил и имен.

**Упражнение 1. «Приветствие»**

Цель: поприветствовать друг друга.

Время: 5 минут.

Инструкция: Все участники по очереди представляются и показывают какое-либо движение или жест характеризующее его.

**Упражнение 2. «Ха-Ха-Ха»**

Цель: создание положительного эмоционального настроения.

Время: 10 минут.

Инструкция: Задача игроков как можно более серьезно произнести слово «Ха». С каждым игроком количество «Ха» возрастает. Если кто-то засмеется, улыбнется или назовет неверное количество «Ха», то игра начинается заново.

**Упражнение 3 «Пум-пум»**

Цель: предоставить возможность вступать в контакт и взаимодействовать, привлечь внимание.

Время: 20 минут.

Инструкция: Пум-пум это какая-нибудь характеристика, которая у некоторых участников присутствует, а у некоторых отсутствует. Ведущий выбирает добровольца на роль ведущего. Это человек выходит из аудитории на некоторое время. В это время, группа загадывает характеристику (внешний вид, эмоция, одежда, украшения). Затем входит участник-водящий и задает вопрос «У тебя есть пум-пум?». Тот, у кого загаданная характеристика есть отвечает – да, у кого нет – тот отвечает, нет. Можно задавать наводящие вопросы. В итоге водящий должен понять, что загадала группа.

**Анализ упражнения:** Как чувствовали себя, выполняя упражнение? Понимали ли вы, о чем идет речь? Сложно ли было? Почему?

**Упражнение 4 «Песня по одному слову»**

Цель: развитие умения договариваться, развитие внимания.

Время: 20 минут.

Инструкция: ведущий предлагает всем вспомнить песню «В лесу родилась елочка» и попытаться спеть песню, при этом каждый участник вносит только по одному слову из песни, при этом не договариваться словами, а сделать это невербальными средствами

(взглядом, подмигиванием, кивком в сторону другого и др.). Если два человека одновременно называют одно и то же слово, то всё начинается вновь, до тех пор, пока это не будет сделано без ошибок.

**Анализ упражнения:** Сложно ли вам было спеть песню? В чем это проявилось? Как вы думаете, почему у вас сразу не получилось? Что способствовало удачному выполнению упражнения?

#### **Завершение**

«Ну что, ребята, понравилось вам наше сегодняшнее занятие? Что вам понравилось больше всего? Что вас удивило? Чему вы научились за сегодняшнее занятие? Что для вас было труднее всего? Почему? Сейчас я предлагаю вам завершить наше занятие ритуалом.

#### **Выход из занятия**

**Ритуал прощания:** обучающиеся аплодируют друг другу.

### Занятие 3. Умение использовать невербальные сигналы

Цель: сформировать умение использовать невербальные сигналы.

Задачи:

1. создание положительного эмоционального настроения и формирование доверия;
2. формирование и развитие умений использовать невербальные сигналы.

Ход занятия:

1. Озвучивание цели занятия.
2. Повторение правил и имен.

#### **Упражнение 1. «Приветствие»**

Цель: поприветствовать друг друга.

Время: 5 минут.

Инструкция: Все участники по очереди представляются каким-либо движением, которое используется в других странах.

#### **Упражнение 2. «Встаньте в круг»**

Цель: создание положительного эмоционального настроения и формирование доверия.

Время: 20 минут.

Инструкция: Участники встают с мест, закрывают глаза и начинают двигаться в любую сторону самым хаотичным образом, стараясь при этом ни на кого не наступить. При этом они должны жужжать, как пчелы, собирающие мед. Через некоторое время ведущий хлопает в ладоши. Участники должны мгновенно замолчать и застыть в том месте и в той позе, где их застал сигнал. Не открывая глаз и ни к кому, не прикасаясь руками, участникам необходимо выстроиться в круг. Это должно происходить в полной тишине, иначе не удастся почувствовать ни людей, стоящих рядом, ни той совершенной

фигуры, какой является круг. Когда все участники игры займут свои места и остановятся, ведущий хлопает в ладоши трижды, участники открывают глаза и посмотрят, какую фигуру им удалось создать.

**Анализ упражнения:** Как чувствовали себя, выполняя упражнение? Понимали ли вы, что вам необходимо сделать? Сложно ли было? Что именно? Почему?

### **Упражнение 3 «Установление контакта»**

Цель: предоставить возможность вступать в контакт и развитие умений использовать невербальные сигналы.

Время: 20 минут.

Инструкция: Два человека выходят из комнаты. Это ведущие. Все оставшиеся в комнате объединяются в две команды. Когда ведущие вернутся в комнату, им нужно будет вступить в контакт с каждым, поздравившись с каждым участником кивком головы и произнести какое-то приветствие.

Когда ведущие выйдут из комнаты, тренер предлагает объединиться в две группы случайным образом, а затем каждая команда получает простое название: скажем, «у стены» и «у окна». Первое задание простое: команда «у стены» должна улыбаться, когда к ней обращаются, и отвечать с улыбкой, а команда «у окна» не должна улыбаться. Тренер показывает командам напечатанные таблички, первой с надписью «Улыбаться», а второй с надписью «Не улыбаться». После этого он репетирует с командой: «Допустим, я ведущий... Здравствуй, Алексей! Здравствуй, Аня! и т. д.» Представители разных команд должны реагировать в соответствии с инструкцией.

После этого тренер показывает таблички для следующего задания. Теперь представители команды «у стены» не должны смотреть в глаза ведущим, а представители команды «у окна» должны время от времени смотреть им в глаза в течение 3-5 секунд, потом отводить глаза, потом вновь смотреть в глаза и т. д.

Ведущие должны понять, в чем отличие одной группы от другой.

**Анализ упражнения:** Как чувствовали себя, выполняя упражнение? Понимали ли вы, чем отличаются группы? Сложно ли было? Почему? Как вы это поняли? Сразу или нет? Сложно ли было выполнять инструкцию? Почему? В чем это проявлялось?

### **Завершение**

«Ну что, ребята, понравилось вам наше сегодняшнее занятие? Что вам понравилось больше всего? Что вас удивило? Чему вы научились за сегодняшнее занятие? Что для вас было труднее всего? Почему?»

Сейчас я предлагаю вам завершить наше занятие ритуалом.

### **Выход из занятия**

**Ритуал прощания:** обучающиеся аплодируют друг другу.

#### Занятие 4. Умение слушать другого человека

Цель: сформировать умения пользоваться вербальными средствами при взаимодействии и прислушиваться к тому, что говорят.

##### Задачи:

1. формирование и отработка умения дословно повторять сказанное партнером;
2. формирование и отработка умения дословно повторять сказанное партнером;
3. формирование умения услышать и понять партнера.

##### Ход занятия:

1. Озвучивание цели занятия.
2. Повторение правил и имен.

##### **Упражнение 1. «Приветствие»**

Цель: поприветствовать друг друга.

Время: 5 минут.

Инструкция: Все участники по очереди приветствуют друг друга так, как принято у австралийских аборигенов - тройное приветствие: а) хлопнуть по ладоням; б) подпрыгнуть; с) толкнуть бедром.

##### **Упражнение 2. «Детектив»**

Цель: отработка умения дословно повторять сказанное партнером.

Время: 20 минут.

Инструкция: Участникам предлагается сочинить историю – детектив. Первый участник начинает, следующий продолжает, но при этом повторяет фразу предыдущего участника. Упражнение заканчивается, когда каждый участник внесет свое предложение в историю. Можно выполнять на несколько кругов.

**Анализ упражнения:** Как чувствовали себя, выполняя упражнение? Понимали ли вы, что вам необходимо сделать? Сложно ли было? Что именно? Почему? Поняли ли вы в чем смысл упражнения?

##### **Упражнение 3 «Это хорошо потому, что ...»**

Цель: отработка умения дословно повторять сказанное партнером.

Время: 20 минут.

Инструкция: Участникам предлагается говорить фразу, начиная ее со слов «Уважать другого человека, это хорошо потому, что ...». Следующий участник повторяет то, что сказал предыдущий и затем свой вариант. Упражнение заканчивается, когда каждый участник сказал фразу.

**Анализ упражнения:** Как чувствовали себя, выполняя упражнение? Сложно ли было? Почему?

### **Завершение**

«Ну что, ребята, понравилось вам наше сегодняшнее занятие? Что вам понравилось больше всего? Что вас удивило? Чему вы научились за сегодняшнее занятие? Что для вас было труднее всего? Почему?»

Сейчас я предлагаю вам завершить наше занятие ритуалом.

### **Выход из занятия**

**Ритуал прощания:** обучающиеся аплодируют друг другу.

## Занятие 5. Умение слышать и понимать партнера

Цель: сформировать умения слышать и понимать партнера.

### Задачи:

1. отработка умения передавать суть сказанного своими словами;
2. отработка умения повторения и перефразирования;
3. формирование умения услышать и понять партнера.

### Ход занятия:

1. Озвучивание цели занятия.
2. Повторение правил и имен.

### **Упражнение 1. «Приветствие»**

Цель: поприветствовать друг друга.

Время: 5 минут.

Инструкция: Все участники по очереди приветствуют друг друга говоря фразу «Сегодня хороший день потому, что ...».

### **Упражнение 2. «Перефразирование»**

Цель: отработка умения передавать суть сказанного своими словами, развитие взаимодействия.

Время: 20 минут.

Инструкция: Участники делятся на несколько команд, затем каждой команде дается четверостишие, которое они должны перефразировать. Например, слово дорога – в слово путь, слово сердце – в словосочетание орган кровообращения и т.д.

Далее предлагается презентация каждой группы со своим перефразом.

**Анализ упражнения:** Как чувствовали себя, выполняя упражнение? Понимали ли вы, что вам необходимо сделать? Сложно ли было? Что именно? Почему? Какие чувства испытывали при презентации?

### **Упражнение 3 «Ролевая игра – В чем дело?»**

Цель: отработка умения повторения и перефразирования.

Время: 30 минут.

Инструкция: Участникам предлагается поделиться на группы. Затем дается задание – какая-то ситуация, которую участники должны сообщить человеку. Каждая команда выбирает человека, которому будет дана ситуация из другой команды. Например, человек хочет принять участие в подготовке нового года, а группа против. Участник должен договориться, чтобы его все-таки приняли в коллектив.

Итак, необходимо, чтобы команда придумала ситуацию, выбрала участника из другой группы и представила ситуацию. Затем идет обсуждение упражнения.

**Анализ упражнения:** Как чувствовали себя, выполняя упражнение? Сложно ли было? Почему?

#### **Завершение**

«Ну что, ребята, понравилось вам наше сегодняшнее занятие? Что вам понравилось больше всего? Что вас удивило? Чему вы научились за сегодняшнее занятие? Что для вас было труднее всего? Почему? Сейчас я предлагаю вам завершить наше занятие ритуалом.

#### **Выход из занятия**

**Ритуал прощания:** обучающиеся аплодируют друг другу.

### Занятие 6. Я и другие

Цель: нахождение общего между собой и другим человеком.

#### Задачи:

1. формирование умения вступать в контакт;
2. формирование умения задавать вопросы;
3. формирование умения услышать и понять партнера;
4. формирование умения выравнивать эмоциональное напряжение в беседе.

#### Ход занятия:

1. Озвучивание цели занятия.
2. Повторение правил и имен.

#### **Упражнение 1. «Приветствие»**

Цель: поприветствовать друг друга.

Время: 5 минут.

Инструкция: Все участники по очереди хлопают друг друга по ладоням, создавая тем самым, что-то вроде электрической цепи, говоря при этом характерное качество.

#### **Упражнение 2. «Список общих качеств»**

Цель: познание себя и других, нахождение общего.

Время: 20 минут.

Инструкция: Участники делятся на пары, каждой паре необходимо будет найти друг в друге то, что их объединяет. Затем каждая пара рассказывает, что узнала друг о друге, и что выяснилось общего.

**Анализ упражнения:** Как чувствовали себя, выполняя упражнение? Понимали ли вы, что вам необходимо сделать? Сложно ли было? Что именно? Почему? Какие чувства испытывали при презентации?

### **Упражнение 3 «Комплименты»**

Цель: эмоционально благоприятный климат, осознание своих особенностей и особенностей других людей.

Время: 20 минут.

Инструкция: Участникам предлагается рассчитать на первый второй. Затем дается задание создать внутренний и внешний круг. Участники встают лицом друг к другу. Каждый говорит стоящему перед собой фразу, начиная со слов «Мне в тебе нравится ...». Тот, кому говорят, отвечает «Спасибо. А мне в тебе ...». Далее идет продвижение по часовой стрелке. Упражнение заканчивается после того, как все поучаствуют.

**Анализ упражнения:** Как чувствовали себя, выполняя упражнение? Сложно ли было? Почему?

### **Завершение**

«Ну что, ребята, понравилось вам наше сегодняшнее занятие? Что вам понравилось больше всего? Что вас удивило? Чему вы научились за сегодняшнее занятие? Что для вас было труднее всего? Почему?»

Сейчас я предлагаю вам ответить на несколько вопросов:

1. Были ли полезны наши занятия?
2. Какое впечатление у вас осталось от занятий: нравилось ли вам приходить на них, и с каким настроением вы уходили?
3. Чему вы научились на занятиях?
4. Приобрели ли вы новые знания? Какие?
5. Будете ли вы пользоваться приобретенными знаниями в школьной жизни?
6. Хотелось ли вам приходить на занятия? Почему?
7. Какие новые качества вы в себе открыли?
8. Приобрели ли вы уверенность в себе?

### **Выход из занятия**

**Ритуал прощания:** обучающиеся аплодируют друг другу.