

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
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

ТКАЧЕНКО ОЛЬГА ИВАНОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ
КОМПЕТЕНТНОСТИ ПОДРОСТКОВ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.
23 05 25

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Барканова О.В.
23 05 25

Обучающийся
Ткаченко О.И.
23 05 25

Дата защиты
24.06.25

Оценка

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПОДРОСТКОВ.....	8
1.1. Понятие «коммуникативная компетентность» в психолого- педагогическом контексте.....	8
1.2. Особенности коммуникативной компетентности в подростковом возрасте.....	17
1.3. Возможности психологического сопровождения в развитии коммуникативной компетентности подростков.....	29
Выводы по Главе 1.....	38
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПОДРОСТКОВ.....	40
2.1. Результаты констатирующего эксперимента.....	40
2.2. Характеристика программы психологического сопровождения.....	49
2.3. Результаты контрольного эксперимента.....	57
Выводы по Главе 2.....	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	64
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	67
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	74

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность настоящего исследования определяется важнейшей функцией речи в становлении и социализации человека как личности, поскольку именно речь обеспечивает межличностную коммуникацию индивидов в социуме. От того, насколько развита коммуникация у человека, начиная с самого раннего возраста, зависит, по сути, его положение в обществе и даже ближайшем окружении, поскольку именно речь – это первая информация, которая считывается с каждого. От общения зависит положение человека в любом обществе.

Сегодня возрастает потребность в быстрой подготовке социально компетентной, социально активной и самосознательной личности, способной эффективно функционировать в современных условиях. Условия современного общества характеризуются высокой степенью нестабильности, быстрым темпом жизни, наличием всевозможных угроз и потрясений. Как следствие, повышаются требования к системе образования, уровню и качеству профессиональной подготовки, особенностям воспитания профессионально значимых качеств. Исходя из этого, актуализируется важность развития коммуникативной компетентности у школьников.

Особое значение для развития коммуникативной компетентности имеет подростковый возраст, выступающий одним из самых сложных и значимых этапов в формировании характера личности. В это время происходит интенсивное развитие ценностных ориентаций и создаются условия, необходимые для обретения смысла жизни. В этот период активизируются процессы личностного становления и формирование мировосприятия. Важно отметить, что изменения в психических характеристиках ребенка происходят не изолированно, а под влиянием основной деятельности, характерной для данного возрастного этапа, которой является общение со сверстниками. Именно в подростковом возрасте формируются основы межличностных отношений, которые влияют на дальнейшее поведение человека в общении с ровесниками.

Сформированная коммуникативная компетентность положительно влияет не только на взаимодействие с окружающими, но и на самооценку подростка, ее внутренние характеристики: адекватность представлений о себе и своих возможностях, уверенность в собственных силах, эмоциональную комфортность. В связи со сказанным, одной из важных педагогических задач, обозначенных в пункте 43.2 Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, является овладение универсальными учебными коммуникативными действиями (общение, совместная деятельность) [3].

Непреходящее значение коммуникативной компетентности определено на самом высоком уровне – начиная с Конституции Российской Федерации, которая в пункте 3 статьи 26 указывает на безусловное право каждого пользоваться родным языком [1]. Акцент на право пользования русским языком сделан в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации», который в пункте 4 статьи 14 также указывает на право изучения родного русского языка [6]. Программные документы содержат указание на то, что русский язык необходимо изучать на протяжении всей школьной программы (на это указывает Государственная программа «Развития образования» [2]).

Коммуникации также уделено значительное внимание в программно-целевых документах, посвященных образованию. В частности, Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года указывает как на одну из целей работу над формированием компетенций в области коммуникаций для детей на всех стадиях образовательного и воспитательного воздействия [4].

Русский язык является родным языком для жителей России, однако, так как страна является многонациональной, состоит из 89 субъектов, из которых значительная часть представлена своей народностью, то изучение народных языков региона также провозглашается как допустимая и даже необходимая цель образовательного воздействия, поскольку такое разностороннее обучение способствует сохранению и приумножению культурного наследия

страны. В частности, Министерство просвещения России утвердило ведомственную целевую программу «Научно-методическое, методическое и кадровое обеспечение обучения русскому языку и языкам народов Российской Федерации» [5].

Обучающиеся этого возраста сензитивны к ситуациям и задачам общения, они коммуникабельны, в силу зарождающихся новообразований возраста легко идут на контакт, откликаются на призывы к сотрудничеству, как со сверстниками, так и с взрослыми. Учитывая это, формирование навыков коммуникативной компетентности у подростков с опорой на методы активного психолого-педагогического обучения приобретает особый смысл.

Особое значение в формировании коммуникативной компетентности подростков имеет психологическое сопровождение. Данный вид деятельности психолога ориентируется на результаты диагностических обследований, направлен на устранение проблем развития коммуникативной сферы подростков и формирование коммуникативной компетентности для установления конструктивных межличностных отношений среди сверстников.

Коммуникативной компетенции посвящены исследования таких авторов, как Г.М. Андреева, А.А. Бодалев, Т.Н. Волкова, И.А. Зимняя, В.А. Лабунская, А.А. Леонтьев, С.Д. Толкачева и другие. Однако, ученые отмечают, что потенциал психологического сопровождения слабо используется для формирования коммуникативной компетентности подростков.

Таким образом, анализ сложившейся ситуации позволил выделить следующее противоречие: между потребностью общества и государства в личности, способной к эффективному межличностному взаимодействию, и недостаточной разработанностью психологического сопровождения коммуникативной компетентности подростков.

Исходя из проблемы, была сформулирована тема выпускной квалификационной работы: «Психологическое сопровождение коммуникативной компетентности подростков».

Объект исследования – коммуникативная компетентность подростков.

Предмет исследования – психологическое сопровождение коммуникативной компетентности подростков.

Цель исследования – разработать и апробировать программу психологического сопровождения коммуникативной компетентности подростков.

Для достижения поставленной цели в работе решаются следующие задачи:

1. Проанализировать понятие «коммуникативная компетентность» в психолого-педагогическом контексте.
2. Охарактеризовать особенности коммуникативной компетентности в подростковом возрасте.
3. Рассмотреть возможности психологического сопровождения в развитии коммуникативной компетентности подростков.
4. Разработать и реализовать программу психологического сопровождения коммуникативной компетентности подростков.
5. Проанализировать полученные результаты, обобщить их и сделать выводы.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что психологическое сопровождение способствует повышению уровня сформированности коммуникативной компетентности подростков при соблюдении следующих условий:

- организован мониторинг коммуникативной компетентности подростков и отслеживается динамика ее развития в процессе работы;
- созданы социально-психологические условия для развития коммуникативной компетентности подростков, которые предполагают разработку групповых занятий с элементами арт-терапии на основании данных психодиагностики;
- созданы специальные социально-психологические условия для оказания помощи подросткам, имеющим проблемы в коммуникации.

Методы исследования:

- теоретические: анализ, синтез, обобщение, систематизация научной литературы;
- эмпирические: опрос;
- методы обработки и интерпретации: описательная статистика, частотный анализ;
- методы развивающей работы: диалоговые (беседа, эвристическая беседа, дискуссия), тренинги, развивающие упражнения и обучающие игры, моделирование ситуаций в ролевых играх, психогимнастика.

Методики исследования:

- методика «Диагностика оценки самоконтроля в общении» (М. Снайдер);
- методика «Выявление коммуникативных склонностей учащихся» (Р.В. Овчарова);
- методика «Самооценка коммуникативной компетентности» (И.А. Мартыанова).

Теоретическая основа исследования представлена исследованиями таких авторов, как М.Р. Битянова, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Ю.М. Жуков, И. А. Зимняя, Е.В. Чанкова, Д.Б. Эльконин и другие ученые.

Эмпирическая база исследования: СОШ Красноярского края.

В исследовании приняли участие 25 подростков в возрасте 14-16 лет.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработана программа психологического сопровождения коммуникативной компетентности подростков. Материалы выпускной квалификационной работы могут быть использованы студентами при подготовке к семинарским занятиям, а также написании докладов или рефератов по схожей тематике.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПОДРОСТКОВ

1.1. Понятие «коммуникативная компетентность» в психолого-педагогическом контексте

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО) базируется на основополагающих психолого-педагогических подходах в отечественной науке: системе развития в обучении (Л.С. Выготский) и системно-деятельностном подходе (Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов). Ключевыми отличиями ФГОС ООО от предыдущих образовательных стандартов являются требования к «портрету выпускника» основной школы. Выпускники этой ступени образования должны обладать целым набором предметных, метапредметных и личностных образовательных результатов, или компетентностей (п. 41 ФГОС ООО) [2].

Компетентность (competency) трактуется как сложная интегративная характеристика, способствующая эффективному выполнению той или иной деятельности. Говоря о понятии «компетентность», существует классификация И.А. Зимней. На данный момент сформировалось три основные его трактовки:

1) педагогическая – компетентность рассматривается здесь как наперед заданное содержание образовательных программ (требование, норма), подлежащее освоению обучающимися;

2) психолого-практическая – под компетентностями в данном случае изначально понимались различные способности, позже в данное понятие также были включены знания, навыки и разнообразные личностные качества, необходимые для эффективного выполнения профессиональной деятельности;

3) психолингвистическая – компетентность как осваиваемое и

освоенное, но не актуализируемое еще содержание, образ содержания знаний, программ их реализации, способов и алгоритмов действий» [21, с. 9].

Одним из компонентов метапредметных компетентностей выступает коммуникативная компетентность. Ее основы были заложены в 1960-х годах. Известный психолог Л.С. Выготский еще в начале XX века подчеркивал, что человек является социальным существом с рождения, и коммуникативные способности играют важную роль в его социализации [14].

Формирование «коммуникативного ядра личности» способствует успешному общению и взаимодействию между людьми. Это ядро включает в себя ориентацию на человека, доверие к себе и другим, а также коммуникативные умения и способности. Эксперты выделяют основные компоненты коммуникативных навыков: информационно-коммуникативный, интерактивный и перцептивный. Также можно выделить ключевые параметры, представленные эмпирическими показателями: психологическими компонентами и эмпирическими показателями:

1. Способность воспринимать разнообразную информацию: внимание к деталям и элементам сообщения, стабильность в процессе восприятия информации.
2. Умение передавать информацию: навыки четкого выражения мыслей, желаний или просьб, а также полнота передачи сообщения.
3. Навыки планирования сообщения: конкретность выраженных мыслей и обсуждение различных тем.
4. Способность находить взаимопонимание: обсуждение планов, принятие чужой точки зрения, умение разрешать конфликты.
5. Склонность к сотрудничеству: умение ориентироваться в различных ситуациях, получение положительного опыта от общения.
6. Быстрая адаптация в новых коллективах: отсутствие дезадаптации.
7. Восприятие партнера: умение улавливать отношение и настрой собеседника, взаимопонимание и сопереживание.
8. Понимание межличностных отношений: осознание значимости

диалога и умение оценивать личностные характеристики собеседника.

Важно отметить, что освоение и изучение коммуникативных техник является ключевым навыком, который включает в себя:

- знание и понимание речевого этикета, а также умение применять его в работе и общении;
- способность анализировать и исследовать тему общения, а также умение управлять ею;
- умение корректно и грамотно формулировать вопросы и давать на них ответы;
- навыки предотвращения, разрешения и анализа конфликтных ситуаций и разногласий;
- способность к убеждению и внушению;
- умение четко выражать свои мысли и идеи, а также владение техникой речи;
- навыки проведения бесед, интервью, собеседований, деловых совещаний, деловых игр и других подобных мероприятий [10].

И.А. Зимняя выделила основные структурные компоненты коммуникативной компетентности, которые включают:

- эмоционально-мотивационный компонент, связанный с личностными аспектами в процессе общения;
- когнитивный компонент, охватывающий выявленные характеристики собеседника; поведенческий коммуникативного поведения. компонент, описывающий особенности коммуникативного поведения [21].

Очевидно, что И.А. Зимняя связывает коммуникативную компетентность с необходимостью адекватной реакции живого организма на изменяющиеся условия среды. При этом коммуникация неизбежна, поскольку внешняя среда обитания любого организма постоянно изменяется. Коммуникация необходима для сохранения активности и адекватности социального организма в условиях сосуществования с иными организмами. И.А. Зимняя выделяет два основных процесса: это изменения через

конфликты и сотрудничество и гармоничное сосуществование. При этом особое внимание было уделено конфликту как способу роста эффективности социального взаимодействия в ходе коммуникации [21].

Благодаря функциональному подходу к языку, исследователи выделили компоненты, составляющие структуру коммуникативной компетентности. Это могут быть различные аспекты грамматической, социолингвистической, а также дискурсной и стратегической компетентности. В Приложении А приведена таблица сравнения ситуационного и диспозиционного подходов к коммуникативной компетентности.

Ключевой характеристикой коммуникативной компетентности ученые считают самопрезентацию индивида, которая оказывает непосредственное влияние на эффективность общения [11].

Российский исследователь Ю.Н. Жуков «под коммуникативной компетентностью понимают систему внутренних ресурсов, не обходимых для построения эффективного коммуникативного действия в определенном круге ситуаций межличностного взаимодействия» [20, с. 24].

В своих работах Ю.Н. Жуков утверждает, что для достижения эффективной коммуникации необходимо решать определенные задачи или проблемы, используя наиболее подходящие инструменты общения, которые способствуют установлению взаимопонимания между партнерами. Сам по себе язык, по мнению указанного учёного, не может восприниматься простым инструментом, так как многие термины или слова имеют разную смысловую нагрузку и могут нести в себе одновременно несколько значений [20].

Ю.Н. Емельянов «трактует коммуникативную компетентность как ситуативную адаптивность, свободное владение вербальными и невербальными средствами общения, такую степень сформированности опыта меж личностного взаимодействия (обученность взаимодействию с окружающими), которая позволяет субъекту успешно функционировать в обществе в рамках своего социального статуса и способностей» [19, с. 23].

Очевидно, что Ю.Н. Емельянов видит первопричину коммуникативной компетентности как процесса в изменяющейся среде обитания организма и в необходимости индивида подстраиваться под эти изменения. При этом, автор выделяет коммуникацию двух основных типов. Первый тип – это внешние изменения личности коммуникационного характера, то есть такие, которые позволяют личности эффективно и экологично взаимодействовать с окружающей средой. Это приспособления внешнего характера. Второй тип – это внутренние глубинные изменения личности, ее интенсивный и экстенсивный рост. Как правило, в ходе формирования коммуникативной компетентности оба ее типа происходят одновременно с разной степенью интенсивности в разные временные периоды [19].

Следует учитывать тот факт, что не только значимость самого слова, но и какую эмоциональную окраску в него вложил отправитель. Вспомогательными средствами в общении могут служить мимика, жесты, интонация и тембр голоса, а также структура предложений, что в совокупности помогает передать суть сказанного. Важно отметить, что в процессе коммуникации задействованы несколько механизмов: передача сообщения с помощью вербальных средств (язык), невербальные элементы (мимика и жесты) и паравербальные аспекты (интонация, тембр и высота голоса) [37].

Е.В. Чанкова «трактует коммуникативную компетентность как систему психологических знаний о себе и о других, умений, навыков в общении стратегий поведения в социальных ситуациях, позволяющую строить межличностное общение в соответствии с целями и условиями взаимодействия» [39, с. 11].

В коммуникативной компетентности как социально-психологическом процессе Е.В. Чанкова выделяет психологические механизмы защиты от разрушающего воздействия изменений социальной среды, которые влекут за собой коммуникацию индивида. Автор подчеркивает, что коммуникативная компетентность необходима для сохранения инерции психики индивида в

ходе изменения его личности [39].

Коммуникативная компетентность – важная составляющая общения, которое становится в подростковом возрасте ведущим видом деятельности. Так или иначе подростки входят в общество сверстников и стремятся налаживать общение друг с другом. Но их коммуникативные умения имеют определённую специфику и отличаются от модели поведения взрослого.

Формирование коммуникативной компетентности происходит с целью сохранения психологического здоровья личности в условиях меняющейся среды. При этом психические реакции индивида в ходе коммуникации разделены на конструктивные, которые формируют психику индивида положительным образом, и деструктивные, которые оказывают разрушающее воздействие на нее. Коммуникативная компетентность создает, прежде всего, личность, которая адаптирована духовно и культурно к обществу. Конструктивные реакции психики способствуют здоровому целеполаганию в условиях меняющейся среды, выявлению и решению проблем, которые неизбежны для любого существования личности [15].

Коммуникативная компетентность – комплексная способность, включающая в себя знание языковых норм, умение эффективно взаимодействовать в различных социальных контекстах и способность к эмпатии и пониманию собеседника. Ее основные компоненты – поведенческий, когнитивный и эмоционально-мотивационный.

Если проанализировать различные теории коммуникативной компетентности, то можно разделить их на те подходы, которые положены в отношении механизмов коммуникации личности к условиям меняющейся среды. Такие теории можно выделить следующим образом:

- перенимание опыта поведенческих реакций других социальных организмов – бихевиористские теории;
- теория восприятия коммуникативных установок через процесс обучения им – социальная теория, деятельностный подход;
- теория самоопределения и самоидентификации личности в ходе

коммуникативного взаимодействия;

- подход, в котором коммуникация воспринимается как сравнение своего поведения с поведением социальных индивидов в том же социуме (интеракционистский подход);

- теории коммуникативной категоризации – когнитивистский подход.

Причины коммуникации лежат в плоскости необходимости адаптации к изменяющимся условиям социального взаимодействия. При этом некоторые авторы уделяют больше внимания психологическим аспектам процессов коммуникации, а другие – социальным взаимодействиям индивида и изменению его социального положения в ходе социализации. Коммуникация распадается на такие процессы, как усвоение социальных норм и правил, воспроизводство социальных ролей и поведенческих клише, психологическую адаптацию и изменение отношения личности к изменяющимся условиям от неприятия до психологического одобрения и принятия. Конечными процессами успешной коммуникации является активное включение личности в социальную общность, ее развитие и саморазвитие, в том числе, самореализация индивида [16].

Формирование коммуникативной компетентности – это социально-психологический процесс, который протекает активно в двух основных проявлениях – это изменение социального статуса и поведения индивида, а также психологические аспекты коммуникации, которые отражают внутреннюю адаптацию личности к изменяющимся условиям ее жизнедеятельности и социального взаимодействия.

Развитие коммуникативной компетентности – это, прежде всего, обучение индивида социальному опыту, правилам поведения в обществе, обучение его принятому социальному поведению согласно его социальной роли (Г.М. Андреева, Н.Ф. Голованова, Л.В. Мардахаев, А.В. Мудрик). Развитие коммуникативной компетентности – это длящийся социально-психологический процесс. Коммуникация невозможна без других социальных элементов, которые приносят коммуникативный опыт и учат

межличностному взаимодействию индивида. Такие коммуникативные элементы из числа социального окружения ближнего радиуса взаимодействия называются агентами коммуникации. Как правило, агенты коммуникации – это более старшие по социальному опыту индивиды, которые являются носителями коммуникативного императива, под который адаптируется личность в ходе развития коммуникативной компетентности [19].

Круг коммуникативных связей тем более активно воздействует на личность, чем он ближе и авторитетнее для субъекта. То есть самое ближнее окружение семья, круг общения, школа для подростка – это наиболее определяющий круг процессов коммуникации. Агенты коммуникации оказывают максимально значимое воздействие на личность, однако, становление и развитие коммуникативной компетентности также происходит, благодаря и дальнему кругу общения, а также случайным значимым социальным контактам, в ходе которых личность перенимает коммуникативный опыт и навыки.

Выделяют различные группы факторов, оказывающих решающее значение на процессы развития коммуникативной компетентности личности, деля их в зависимости от радиуса окружения личности:

- факторы дальнего действия – мегафакторы – такие факторы, как правило, статичны и определяют общие условия проживания и взаимодействия личности, – это страна, уровень жизни в ней, религиозность, отношения государства и личности, принятые основные социальные нормы и правила – все основные константы относятся к мегафакторам;

- факторы макроуровня – это социальные слои, в которых существует личность;

- факторы мезоуровня – малые группы, в которых существует и живет личность, – город и иной населенный пункт проживания;

- факторы микроуровня – самое ближайшее окружение личности, – дом, семья, коллеги по работе, близкий круг общения [20].

Факторы и агенты развития коммуникативной компетентности, а также сама личность – это статичные элементы коммуникации. Динамика процесса коммуникативной компетентности проявляется в инструментах, посредством которых производится взаимодействие ее статичных элементов, в частности, агентов коммуникации с личностью.

Коммуникативная компетентность в своей динамике представляет собой взаимодействие таких ее элементов, как стихийные образования, управляемые процессы, внутреннее самоосознание человеком своих изменений и их необходимости, а также воспитательное направленное воздействие на него. То есть, по сути, в этих четырех элементах происходит процесс коммуникации и взросления человека, обучение его коммуникативным ролям и правилам поведения в обществе в ходе воздействия на него фактором макро, мезо и микросреды.

Коммуникация между людьми настолько разнообразна и многогранна, что включает множество различных параметров, которые могут взаимодействовать друг с другом, усиливая или ослабляя процесс общения. Передаваемые сигналы не всегда одинаково воспринимаются отправителем и получателем. Получатель может сознательно неправильно интерпретировать информацию, или отправитель может намеренно посылать противоречивые сигналы. Очевидно, коммуникация может быть осознанно интерпретирована. Однако чаще происходит так, что получатель неосознанно неправильно понимает сообщения отправителя. Такие недоразумения возникают не только из-за многозначности или двусмысленности слов, но и на различных уровнях воздействия коммуникативной ситуации [44].

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Коммуникативная компетентность представляет собой комплексную способность, включающую в себя знание языковых норм, умение эффективно взаимодействовать в различных социальных контекстах и способность к эмпатии и пониманию собеседника. Она является ключевым элементом успешного общения, позволяя человеку не только передавать

информацию, но и строить отношения, основанные на конструктивности и взаимопонимании. Развитие коммуникативной компетентности способствует личностному и профессиональному росту, улучшает качество взаимодействия в обществе и играет важную роль в адаптации к быстро меняющимся условиям современного мира. Основными компонентами коммуникативной компетентности являются поведенческий, когнитивный и эмоциональный мотивационный, в совокупности они отражают разные аспекты понимания этого понятия.

1.2. Особенности коммуникативной компетентности в подростковом возрасте

Прежде, чем приступить к изучению особенностей коммуникативной компетентности в подростковом возрасте, рассмотрим подходы к определению понятию «подросток».

Понятие «подросток» является междисциплинарным, поскольку особенности поведения, психики, правового воспитания и иных проявлений этого субъекта изучаются множеством различных наук, и каждая исследует свой ракурс. Однозначно можно утверждать следующее – в настоящее время содержание этого термина изменилось.

В настоящее время качественно изменилось участие несовершеннолетних в социальной жизни. Темпы взросления молодых людей возросли в разы в связи с обилием информации, ее неконтролируемым распространением в социальных сетях и сети интернет в целом. Молодежь не только взрослеет раньше, но и участвует в социальной жизни раньше, что не всегда положительно отражается на качестве такого участия.

Терминологически подросток – это «подрастающий» человек, то есть это взрослеющая личность. Очевидно, что речь идет именно о процессе, длящемся и этапированном на разные периоды, в ходе которых происходят схожие у всех физиологические, а также социально-психологические

изменения. И наличие таких этапов отмечают еще авторы древности, самых первых трудов о психологии и физиологии человека.

К примеру, в работах древнегреческого ученого в области естественных наук Аристотеля, можно встретить такую периодизацию взросления человека: «до 7 лет вообще не рассматривается, до 14 лет – животный этап физиологического взросления, до 21 года – разумный этап социального взросления» [9, с. 38].

Очевидно, по названиям стадий, в ходе животного этапа развития развивается тело и навыки центральной нервной системы, в ходе разумного социального этапа формируется социальная личность с установками, ценностями, пониманием допустимого и недопустимого поведения. Аристотель указывал, что до достижения возраста 14 лет заниматься образованием ребенка бессмысленно, «наиболее продуктивно заниматься обучением ребенка именно с 14 лет, когда уже его тело и мозг полностью готовы, созрели и способны развиваться» [45, с. 29].

В обществе также сложились определенные установки, по которым ребенок считается подростком и перестает быть таковым. Начало подросткового периода классическим образом связывается с появлением половых признаков, то есть связывается с чисто физиологическим проявлением, а окончание – с социальной новой ролью - как правило, создание собственной семьи, начало самостоятельной трудовой деятельности, либо переезд от родительского дома в другую местность и т.д. В психологии также все чаще звучит термин «сепарации» от родителей, которым заканчивается психологическое состояние подростка и производится переход в новую форму взрослой жизни.

Медицинская периодизация взросления несколько иная и более однозначная, поскольку она связана с измеримыми и диагностируемыми изменениями организма. Впервые ВОЗ уделила внимание понятию подростковых периодов в 1974 году, когда были выделены такие признаки подросткового возраста с медицинской точки зрения:

- вторичные половые признаки сформированы до степени готовности к репродукции;

- социальное поведение оформилось в позицию взрослого человека;

- полная независимость от родителей в социальном, экономическом и психологическом аспектах [13].

Период взросления был определен в таком международном акте, как Конвенция ООН о правах ребенка 1990 года, распространяющаяся на детей, то есть лиц моложе 18-летнего возраста. В документах ООН выделяют следующие «периоды взросления:

- пубертат – период с момента появления и до момента окончания формирования вторичных половых признаков;

- социализация взрослой личности – период формирования устойчивого взрослого поведения, принятия на себя социальных ролей, присущих взрослому человеку (трудовая деятельность, вступление в брак, рождение детей и т.п.)» [17, с. 14].

Психологическая литература о возрастной психологии также содержит самые разные пороговые значения периодизации взросления человека. Например, родоначальник возрастной психологии автор Л.С. Выготский делил этапы взросления по кризисам: «13-летний кризис, 17-летний кризис и сам пубертат (с 13 до 19 лет)» [14, с. 45].

Исследователь в области детской и подростковой психологии Д.Б. Эльконин взросление делил следующим образом: «в целом отрочество, в ходе которого сначала наступает период младшего подросткового возраста (с 12 до 14 лет), затем старший подростковый возраст (с 15 до 17 лет), который также именуется как ранняя юность» [45, с. 50].

По мнению немецкого автора Э. Эриксона, «в развитии и взрослении человека выделяется восемь основных этапов: среди которых общий этап юности (соответствует периоду с 13 до 19 лет) делится на раннюю юность (до 15 лет) и позднюю юность (до 19 лет)» [42, с. 127].

Профессор Л.И. Божович предложила такую градацию: «младший

подростковый возраст (с 12 до 15 лет) и старший подростковый возраст (от 15 до 17 лет)» [9, с. 23].

Таким образом, приведенные позиции авторов-классиков возрастной психологии склоняются к такому решению: «подросток – это человек в возрасте от 11 до 17 лет, при этом внутри этого периода можно выделить раннее взросление (до 15 лет) и старший подростковый возраст (до 17 лет)».

Сегодня возрастает потребность в быстрой подготовке социально компетентной, социально активной и самосознательной личности, способной эффективно функционировать в современных условиях. Условия современного общества характеризуются высокой степенью нестабильности, быстрым темпом жизни, наличием всевозможных угроз и потрясений. Как следствие, повышаются требования к системе образования, уровню и качеству профессиональной подготовки, особенностям воспитания профессионально значимых качеств.

Авторы возрастной психологии доказали, что подросток переживает определенные кризисы взросления, пройдя которые у него появляются новые навыки и он становится качественно ближе к взрослому. В ходе кризиса появляется новообразование, качественно меняющее психическую и социальную жизнь подростка.

Подростковый возраст является одним из самых сложных и значимых этапов в формировании характера личности. В это время происходит интенсивное развитие ценностных ориентаций и создаются условия, необходимые для обретения смысла жизни. Именно в этот период активизируются процессы личностного становления и формирование мировосприятия. Важно отметить, что изменения в психических характеристиках ребенка происходят не изолированно, а под влиянием основной деятельности, характерной для данного возрастного этапа, которой является общение со сверстниками. Как отмечает Е.А. Шалгина, именно в подростковом возрасте формируются основы межличностных отношений, которые влияют на дальнейшее поведение человека в общении с

окружающими [42].

В настоящее время можно говорить о формировании интернет субкультуры, обладающей практически всеми необходимыми признаками. Подобно любой субкультуре, интернет объединяет большие группы подростков, формирует их круг интересов и общения, оказывая как положительное, так и отрицательное влияние на психическую деятельность своих участников.

Среди негативных аспектов влияния интернет-культуры на личность Н.А. Гаузер выделяет деперсонифицирующие и метаперсонифицирующие эффекты, перенос акцента организационно коммуникативной деятельности из реального общества в виртуальную среду, замкнутость и недостаточную развитость коммуникативных навыков. В связи с этим актуальным становится изучение развития коммуникативной компетентности подростков [15].

В подростковом возрасте общение со сверстниками приобретает для подростков особую значимость, отодвигая на второй план учебу и взаимодействие с семьей. Подростки чаще делятся своими секретами, планами и мечтами с ровесниками, а не с родителями. Отчуждение от семьи проявляется в виде негативизма или протестного поведения, что свидетельствует о начале поиска подростком своей индивидуальности и уникальности. У них формируется собственный внутренний мир и возникает потребность в уединении.

Говоря о эгоцентричности у лиц подросткового возраста, ученые характеризуют ее как диффузную: от отрицания и недоверия окружающему миру происходит постепенная психологическая адаптация к нему посредством получения новообразований в ходе социализации, освоение правил экологичного поведения в социуме в ходе освоения новых социальных ролей. Физиологическое взросление подростка происходит как становление его функции к продолжению рода. Именно в подростковом возрасте происходит максимальное становление личности, социализация и

самоидентификация. Поэтому крайне важно, чтобы подростковый период взросления индивид прошел экологично.

Стремление к самопознанию требует от подростка дистанцирования от семейного «Мы». Однако подросток еще не готов оставаться наедине со своим «Я», так как не способен глубоко и объективно оценивать себя и предстать перед миром как личность. По словам И.А. Малыгиной, это выражается в готовности совершать самостоятельные поступки без принятия ответственности за них. Подростку необходима поддержка, которую он ищет у сверстников, и мнение ровесников становится важнее, чем мнение семьи. Успехи в кругу сверстников ценятся выше всего [27].

Подростковый возраст – это стадия перехода от детства к взрослой жизни. Период подросткового возраста связывается с кризисом перехода, в ходе которого возникает новая социальная единица как новый член общества. Кризис подросткового периода приводит к появлению новообразований: у девушек и юношей появляются новые паттерны поведения, улучшается мышление, развивается внимание, память.

Принципиально новыми элементами в структуре личности подростка становится собственная половая самоидентификация и появление гендерной роли в поведении. Подростки также идентифицируют себя с гендерной позиции. Сексуальность появляется в подростковом периоде и при экологичном правильном течении этого периода заканчивается правильным формированием молодой семьи.

Всегда социум формирует личность подростка, выступая вторым системообразующим фактором после семьи. При этом, чем сложнее обстановка в семье, тем сильнее оказывает воздействие на лиц подросткового возраста окружающие социальные институты, поскольку травмирующая обстановка в семье компенсируется замещением ее социумом. Взрослый человек – это не только физиологически готовый к продолжению рода, но и социально осознающий последствия своего поведения, а также меры ответственности за совершение деликтов или проступков. То есть взросление

подростка – это его физиологическая готовность к продолжению рода, социальная готовность к самостоятельной жизни и осознанность в части несения социальной и юридической ответственности.

С социальной позиции взросление подростка сопровождается формированием этической системы ценностей и ориентиров морально-нравственного поведения взрослого. Ценностные ориентиры, которые затем решающим образом влияют на формирование или правопослушного или же девиантного асоциального поведения, решающим образом зависят от семьи и ближайшего окружения, которое является авторитетом и моделью для подражания девочки-подростка. Лица подросткового возраста, находясь в социуме и формируясь в нем, как правило, крайне зависят от оценки со стороны окружающих. И здесь крайне важно их социализация в собственной подростковой среде, – мнение сверстников друг о друге оказывает крайне формирующее значение для их психики. Взрослое, особенно, домашнее окружение отходит на второй план перед оценкой среди своих сверстников.

Резюмируя вышеизложенное, отметим, что изучение периодизаций авторов-классиков возрастной психологии показало, что: подросток – это человек в возрасте от 11 до 17 лет, при этом внутри этого периода можно выделить раннее взросление (от 11 до 15 лет) и старший подростковый возраст (от 15 до 17 лет). Подростковый возраст является наиболее сложным в формировании личности по той причине, что подросток – это взрослеющий человек с нестабильным психоэмоциональным состоянием, отсутствием жизненного опыта. В этом возрасте на подростка накладывается социализация, получение нового жизненного опыта и становления себя как личности социальной.

На формирование коммуникативных навыков подростка влияют следующие факторы.

Во-первых, психологические особенности родителей. Коммуникация развивается от общения внутри семьи до общения с ближайшим окружением, социумом и далее. При этом центр интересов и концентрации объекта

общения также смещается от семьи к внешнему социальному окружению и социальным группам, в которых чаще общается подросток вне дома.

Во-вторых, семейные воспитательные практики, такие как несоответствие жизненных ценностей, конфликтные ситуации, проблемы в супружеских отношениях и склонность родителей к алкоголю [25].

Дисфункциональная, неблагополучная семья как основа развития ребенка является фактором, нарушающим его адаптивное и полноценное развитие. Становление ребенка в условиях жизни в семье, которая не отличается благополучием, влечет за собой целый комплекс отклонений психологического, социального, а также педагогического характера. В результате нахождения в такой среде ребенок может получить деформацию развития личности и не пройдет адаптационный процесс в школе.

По мнению Л.Н. Бульгиной, практически все дети, проживающие в неблагополучных семьях, отличаются определенными личностными, эмоциональными и поведенческими особенностями, отрицательно влияющими на их дальнейшую жизнь [11].

Важно особый акцент сделать на различиях гендерном аспекте коммуникативной компетентности.

Коммуникативная компетентность мальчиков-подростков характеризуется рядом специфических особенностей, которые отражают как биологические, так и социальные факторы их развития. В подростковом возрасте мальчики часто демонстрируют более прямолинейный и менее эмоционально насыщенный стиль общения по сравнению с девочками. Н.Э. Солянин, Т.В. Ледовская считают, что это может быть связано с социальными ожиданиями и гендерными стереотипами, которые поощряют мальчиков к проявлению независимости и уверенности. В результате их вербальная коммуникация может быть более лаконичной и сосредоточенной на фактах, а не на эмоциональных аспектах [37].

Невербальная коммуникация у мальчиков-подростков также имеет свои особенности. Они могут использовать жесты и мимику, чтобы

подчеркнуть свою уверенность или доминирование в группе сверстников. Однако, в отличие от девочек, мальчики могут быть менее чувствительны к невербальным сигналам других, что иногда приводит к недопониманию в общении. Это может быть связано с тем, что мальчики в меньшей степени обучаются распознаванию и интерпретации эмоциональных состояний окружающих. Л.Н. Булыгина отмечает, что с течением времени у мальчиков формируется эмпатия и способность подстраиваться, адаптироваться в общении в зависимости от стиля и контекста. Причиной этому служит рост социальных контактов и опыта [12].

Ввиду социальных и биологических причин девочки в подростковом возрасте более умело и активно пользуются средствами вербальной коммуникации, в связи с чем весьма подробно и эмоционально осмысляют и выражают собственные чувства. В общество так или иначе способствует, поощряет девочек на проявление эмпатии и заботы в отношениях. Наиболее часто они используют активное слушание, различные языковые формы, регулярно прибегают к социальной поддержке.

Что касается невербальной коммуникации, то можно сказать, что они более чутки к невербальным воздействиям, к которым относятся мимика, жесты, интонация. Ввиду этого они лучше понимают эмоциональные состояния субъектов общения. Как замечает Е.В. Мороденко, основные цели, с которыми ими используются невербальные средства общения, выступают поддержка и согласие, создание доверительной атмосферы [28].

В подростковом возрасте формирование и развитие коммуникативной компетентности как способности выстраивать общение приобретает особую значимость, поскольку оно тесно связано с формированием идентичности, стремлением к принятию и признанию со стороны сверстников, а также с развитием навыков самовыражения. Подростки ищут себя и свое место в социальной среде, пробуют различные стили общения и формируют собственные ценности и убеждения.

В этот период они учатся выражать свою индивидуальность,

отстаивать свои позиции и строить устойчивые социальные связи. Эти процессы способствуют не только личностному росту, но и успешной социальной адаптации, подготавливая подростков к взрослой жизни.

Как отмечают Т.В. Савинова, Д.С. Захаров, существуют определённые различия в том, как строится общение у мальчиков и девочек, в частности, в том, как используются вербальные и невербальные способы коммуникации, насколько развита эмоциональная чувствительность и эмпатия [31].

Коммуникативная компетентность – характеристика личности, совокупность умений и навыков, использование которых способствует удовлетворению потребности в социальном признании, уважении и самоактуализации, благодаря чему впоследствии способствует успешной социализации. Это особая система внутренних ресурсов, которые требуются для эффективного общения в различных ситуациях, происходящих в ходе межличностного взаимодействия.

И.А. Зимняя считает, что в период подросткового возраста на первый план выходит потребность в общении со сверстниками. Ведущей деятельностью выступает общение (личное, интимное). Важной составляющей этой потребности становится поиск признания, уважения в группе сверстников. Коммуникативные и организаторские навыки в свою очередь переживают стадию формирования. Выстраивая отношения с другими, подростки проявляют спонтанность действий, незрелость, несформированность конструктивности в производимых ими оценках [21].

Компетентный стиль общения проявляется у большей части испытуемых, вне зависимости от пола, в связи с чем можно говорить о высоком уровне коммуникативных навыков среди испытуемых. Агрессивный стиль чаще проявляется у мальчиков, его они используют в случаях несправедливой критики, предъявляемых провокаций. В то же время зависимый стиль встречается значительно реже, он присутствует в ситуациях, связанных с комплиментами и отказами на просьбы.

У девочек-подростков более высокие показатели в отношении

принятия и оказания поддержки, контактности. На первый план выступает умение делать и принимать комплементы, обращаться за помощью. Агрессия выражается только в отношении несправедливой критики, но не в ярко выраженной форме. В связи с чем мы можем говорить о более развитой эмпатии и навыках социального взаимодействия [34].

Наличие высокой эмоциональной осведомленности выражается в более четком понимании чувств и намерений других людей. Низкая же эмоциональная осведомленность подразумевает сложности в понимании невербальных сигналов, к которым относятся мимика и жесты.

Важным аспектом также является мотивация к общению. Подростки, которые чаще ее проявляют, то есть стремятся устанавливать и поддерживать социальные связи и контакты, получают более высокие оценки от сверстников. Низкая самооценка свидетельствует о низкой мотивации, выражающейся в неумении начать и поддерживать разговор.

У подростков с высоким уровнем эмпатии отмечаются в оценках сверстников такие особенности общения, как тактичность и вежливость. Низкий уровень они характеризуют трудностями в понимании и уважении чужих границ. Способность подростков эффективно управлять своими эмоциями помогает им лучше справляться с конфликтными ситуациями и позволяет выйти из общения, не обижая других. Это отражается в более высоких оценках как самооценки, так и оценки сверстников [40].

Проблемы с эмоциональной регуляцией могут привести к трудностям в общении и снижению общей коммуникативной компетентности. Также важным аспектом здесь будет соотношение собственной оценки коммуникативных умений, связанных с эмоционально-мотивационным компонентом, и того, как подростка оценивает группа сверстников. Стоит отметить, что девочки более объективно и более близко к средним значениям группы оценивают как себя, так и сверстников, что говорит о более высоком уровне эмпатии и эмоционального интеллекта в целом. В мальчиках сверстники чаще более высокими оценками отмечают такие умения как

умение начать разговор и поддерживать его. Солидарны как самооценки, так и внешние оценки, которые затрагивают понимание эмоций других людей – они ниже среднего уровня.

Если говорить об особенностях развития коммуникативной компетентности у мальчиков и девочек, то стоит отметить различия в проявляемом стиле общения и восприятия себя и собеседника. У девочек более развита вербальная коммуникация и эмпатия, эмоционально насыщены их мысли, слова, действия и чувства, лучше понимают мимику и жесты собеседника. Мальчики, в свою очередь, склонны к более прямолинейному и фактоориентированному стилю общения. Их вербальная коммуникация может быть более лаконичной, с акцентом на передачу информации, а не на эмоциональные аспекты. В невербальной коммуникации мальчики могут проявлять уверенность и стремление к доминированию, однако они могут быть менее чувствительны к невербальным сигналам других, что иногда приводит к недопониманию [17].

Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями в социальной и эмоциональной сферах, что напрямую влияет на особенности общения и развитие коммуникативной компетентности. В этот период подростки активно ищут свое место в обществе, стремятся к независимости и самовыражению, что может проявляться в изменении стиля общения и предпочтении определенных социальных групп. Коммуникативная компетентность подростков развивается через взаимодействие со сверстниками и взрослыми, и включает в себя такие навыки, как умение слушать, выражать свои мысли и чувства, а также понимать и учитывать эмоции других.

Существует ряд гендерных различий в общении и развитии коммуникативной компетентности у мальчиков и девочек в подростковом возрасте. Девочки, как правило, демонстрируют более высокую эмпатию и способность к пониманию эмоциональных состояний других людей, что способствует более глубоким и эмоционально насыщенным

взаимодействиям. Они чаще используют вербальные средства для выражения своих чувств и поддержания социальных связей. Мальчики, с другой стороны, могут проявлять большую склонность к использованию невербальных средств общения и предпочитать более прямолинейные формы взаимодействия. Эти различия могут быть обусловлены как биологическими факторами, так и социальными ожиданиями и стереотипами, которые влияют на формирование коммуникативных стилей у подростков.

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Изучение периодизаций авторов-классиков возрастной психологии показало, что: подросток – это человек в возрасте от 11 до 17 лет, при этом внутри этого периода можно выделить раннее взросление (до 15 лет) и старший подростковый возраст (до 17 лет). В период подросткового возраста на первый план выходит потребность в общении со сверстниками. Ведущей деятельностью выступает общение (личное, интимное). Важной составляющей этой потребности становится поиск признания, уважения в группе сверстников. Коммуникативные и организаторские навыки, в свою очередь, переживают стадию формирования. Выстраивая отношения с другими, подростки проявляют спонтанность действий, незрелость, несформированность конструктивности в производимых ими оценках. Коммуникативная компетентность подростков развивается через взаимодействие со сверстниками и взрослыми, и включает в себя такие навыки, как умение слушать, выражать свои мысли и чувства, а также понимать и учитывать эмоции других.

1.3. Возможности психологического сопровождения в развитии коммуникативной компетентности подростков

Одной из основных функций педагога-психолога образовательного учреждения в рамках требований Профессионального стандарта, является функция психологического сопровождения.

Психологическое сопровождение в научной литературе рассматривается как одно из направлений концепции поддерживающей деятельности. Вопросы педагогического сопровождения рассмотрены в трудах таких ученых как Г.Л. Бардиер, И.В. Рамазан, Т.В. Чередниковой (1993), М.Р. Битяновой и Е.А. Козыревой (1997), Ж.О. Андреевой (2001), Л.Г. Субботиной (2002), Т.В. Глазковой, И.А. Липского (2004), Е.А. Александровой (2006) и М.И. Рожкова (2009) и других.

В русском языке слово «сопровождение» имеет достаточно много значений и в словарях определяется на основе глагола сопровождать – находиться с кем-либо рядом; следовать вместе, рядом; идти за кем-нибудь.

По мнению Е.В. Славутской, «психологическое сопровождение подразумевает взаимодействие педагога с учеником в ходе разработки и реализации его индивидуальной образовательной траектории. Большое значение имеет, как считает автор, умение педагога не навязчиво быть рядом, но при этом быть востребованным обучающимся» [35, с. 29].

М.Р. Битянова «рассматривает сопровождение в качестве одного из приоритетных направлений деятельности психолога образования и определяет его как систему профессиональной деятельности психолога, направленной на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития ребенка в ситуации взаимодействия» [7, с. 20].

Вышеизложенное позволяет заключить, что психологическое сопровождение – это обеспечение педагогом-психологом организации деятельности обучающихся по проектированию и реализации индивидуальных траекторий обучения, развития.

В контексте изучения условий формирования коммуникативной компетентности подростков с опорой психологическое сопровождение приобретает особый смысл.

В настоящее время психологическая наука и практика располагает большим количеством классификаций моделей сопровождения, в основе

которых лежат самые разные критерии (Приложение Б).

Педагогическая модель (О.С. Газман, А.В. Мудрик) исходит из гипотезы недостатка педагогической компетентности родителей и педагогов. Эта модель «направлена на повышение психолого-педагогической культуры, расширение и восстановление воспитательного потенциала, на активное включение родителей в процесс социального воспитания детей» [19, с. 11].

Социальная модель (Г.Л. Бардиер, Л.М. Глебова, Т.А. Синюшкина) «используется в тех случаях, когда трудности того или иного субъекта образования представляют собой результат неблагоприятных внешних обстоятельств. В этих случаях помимо анализа жизненной ситуации и рекомендаций требуется вмешательство внешних специалистов (юристов, социальных работников)» [26, с. 36].

Психологическая (психотерапевтическая) модель (М.Р. Битянова, А.А. Воронцова, Э.Ф. Зеер) «требуется тогда, когда причины трудностей ребёнка лежат в области общения, личностных особенностях других участников образовательного процесса. Она предполагает анализ семейной ситуации, психодиагностику личности, диагностику окружения. Практическая помощь заключается в преодолении барьеров общения и причинах его нарушений» [7, с. 31].

Диагностическая модель (А.Г. Асмолов, Е.В. Абаева) «основана на предположении дефицита у родителей специальных знаний о ребёнке. Объект диагностики – семья, а также дети и подростки с нарушениями и отклонениями в поведении» [10, с. 9].

Медицинская модель (Т.М. Ковалева, Н.И. Городецкая) предполагает, что «в основе трудностей лежат болезни. Задача психотерапии – адаптация и оказание помощи в соответствии с диагнозом» [23, с. 366].

Несмотря на многообразие моделей, каждая из них нацелена на оказание помощи и поддержки всех субъектов образовательного процесса с учетом степени их включенности и специфики проблем. Исходя из предмета исследования, за основу в настоящей работе взята психологическая

(психотерапевтическая) модель сопровождения подростков (М.Р. Битянова, А.А. Воронцова, Э.Ф. Зеер), причины трудностей которых лежат в области общения. Модель предполагает: психодиагностику сформированности коммуникативной компетентности и организацию практической помощи, которая заключается в преодолении барьеров общения и причинах его нарушений.

В рамках психологической модели сопровождения работы психолога выстраивается по трем направлениям:

Первое направление – организация мониторинга коммуникативной компетентности подростков и отслеживание динамики ее развития в процессе работы. Для реализации данного направления используются методики: тест коммуникативных умений: методика «Диагностика оценки самоконтроля в общении» (М. Снайдер); методика «Выявление коммуникативных склонностей учащихся» (Р.В. Овчарова); методика «Самооценка коммуникативной компетентности» (И.А. Мартыанова).

Второе направление – создание социально-психологических условий для развития коммуникативной компетентности подростков. Эти условия предполагают разработку групповых тренингов на основании данных психодиагностики. «Применяются методы развивающей работы: диалоговые (беседа, эвристическая беседа, дискуссия), тренинги, развивающие упражнения и обучающие игры, моделирование ситуаций в ролевых играх, психогимнастика» [30, с. 73].

Третье направление – создание специальных социально-психологических условий для оказания помощи подросткам, имеющим проблемы в коммуникации. Эти условия предполагают разработку индивидуальных занятий, направленных на развитие коммуникативной компетентности.

Как отмечает О.А. Чебыкина, «в компетенции педагога-психолога входят задачи психолого-педагогического сопровождения обучающихся разных возрастов, в том числе, подростка, в плане создания условий для

развития личности обучающихся, пробуждения интереса к познанию нового, к творческой деятельности» [40, с. 176].

В своей профессиональной деятельности педагог-психолог, знакомясь с различными классами, определяет различные психологические проблемы межличностного характера. А.И. Шужебаева подчеркивает, что «он должен вовремя выявлять различные проблемы в общении и проводить коррекционно-развивающую работу по формированию коммуникативной компетентности учащихся» [44, с. 152].

Выстраивая модель психолого-педагогического сопровождения, педагог-психолог опирается на социометрический статус конкретного подростка.

Социометрический статус «популярные» имеют подростки, которые чем-либо выделяются в группе сверстников: уверены в себе, являются лидерами в общественных делах. Они проявляют успехи в различных сферах. Демонстрирует успехи в спорте – занимаются в секциях футбола, каратэ, участвует в городских спортивных турнирах. Успешно занимаются народными и современными танцами, пением, театральным искусством, активно учувствуют в детских спектаклях, занимаются в художественной студии, являются призерами конкурсов и соревнований различного уровня.

Подростки, имеющие социометрический статус «предпочитаемые», ограничивают свой круг общения несколькими сверстниками, готовыми принять их лидирующую позицию. В таком узком круге они чувствуют себя комфортно и свободно. С подростками из другого круга они не конфликтуют, но и не поддерживают доверительных отношений.

Социометрический статус «пренебрегаемые» характерен для малоактивных, робких, несмелых, тихих подростков. Их сверстники просто не замечают, не приглашают в свои компании, не стремятся сесть с ними за одну парту. К установлению контактов эти подростки не стремятся, предпочитают занятия в одиночестве.

Социометрический статус «изолированные» и «отверженные» имеют

подростки, которые оказываются отвергнутым сверстниками из-за их конфликтности, негативного настроения к окружающим, неадекватного поведения.

Очень важно уделять внимание психолого-педагогическим условиям формирования коммуникативной компетентности подростка, поскольку ее сформированность представляет собой один из показателей успешности социальной адаптации. Кроме того, следует учитывать, что и успешность процесса социализации личности в целом во многом определяется эффективностью ее коммуникаций в социуме.

А.И. Богданович, И.П. Краснощеченко отмечают, что «важным направлением программ сопровождения подростковом возрасте становится содействие формированию навыков коммуникативного поведения в социальной среде, где основанием для развития личности младшего подростка будет являться самоуважение к собственной личности, и, как следствие, уважение к личности и достоинствам своих родителей, педагогов, сверстников» [8, с. 101].

С точки зрения Г.В. Солдатовой, «обучающиеся этого возраста сензитивны к ситуациям и задачам общения, они коммуникабельны, в силу зарождающихся новообразований возраста легко идут на контакт, откликаются на призывы к сотрудничеству, как со сверстниками, так и с взрослыми. Учитывая данные возрастные особенности, психолого-педагогическая служба в реализации функции просвещения субъектов образовательного процесса (родителей, педагогов, администрацию школы) имеет возможность дать рекомендации по взаимодействию с младшим подростком, касающиеся возрастных новообразований, правильно выбранного стиля общения, степени контроля и организации деятельности» [36, с. 186].

Как отмечают П.П. Кучегашева, Е.А. Пономарева, «при сопровождении подростков в условиях современного образования, следует определить конкретные формы и содержание деятельности – это комплексная

диагностика, развивающая и коррекционная деятельность по созданной программе, консультирование и просвещение педагогов, экспертная оценка проводимой работы (с учетом содержательного наполнения)» [26, с. 37].

При работе с подростками педагогу-психологу важно владеть критериями перехода обучающегося на более высокий уровень развития с учетом его зоны развития. Э.П. Ширыкалова считает, что «не имея достаточного уровня сформированности коммуникативной деятельности на предыдущем этапе обучения, обучающийся может попасть в ситуацию, где не сможет гармонично развиваться и адекватно вести себя в своем социальном окружении. В таком случае есть вероятность развития психосоматических проявлений (болезни, различные невротические состояния), иных поведенческих нарушений (личностные и когнитивные нарушения)» [43, с. 335].

Формирование коммуникативной компетентности подростков посредством психологического сопровождения происходит в процессе индивидуального, дифференцированного подхода, при котором педагог-психолог находится в разнообразных субъект-субъектных отношениях с подростком, а психологический контакт во взаимодействии обеспечивает интеллектуальное и эмоциональное удовлетворение сторон коммуникации является одной из главных задач современного школьного образования.

С точки зрения Е.В. Гуркиной, Е.М. Корж, «психологическое сопровождение направлено на развитие и формирование у подростков социальных и коммуникативных умений; на знакомство с приемами саморегуляции: происходит обучение рефлексии собственного поведения с целью понимания своих чувств и отношений с другими; на формирование временной перспективы и целеполагания, а также на увеличение чувства ответственности за свое поведение и на снижение напряженности, возникшей в результате дезадаптации в семейных либо социально групповых взаимоотношениях» [16, с. 202].

Посредством психологического сопровождения «проводится коррекция

и развитие коммуникативных компетенций подростка путем воздействия на личностную сферу через познание себя, познания других и приобретения навыков работы над собой. Психологическое сопровождение предполагает применение диалоговых методов, ролевых игр, психогимнастики, обучающих игр и развивающих упражнений» [15, с. 74].

С.В. Черткова пришла к выводу о том, что «диалоговые методы (беседа, эвристическая беседа, дискуссия) играют особую роль, поскольку общение в ходе дискуссии побуждает подростков искать различные способы для выражения своей мысли, повышает восприимчивость к новым сведениям, новой точке зрения; эти личностно развивающие результаты дискуссии напрямую реализуются в процессе группового обсуждения, пробуждает стремление к пониманию позиции собеседника и аргументации собственного мнения» [41, с. 195].

Сократическая (эвристическая) беседа «позволяет подросткам развивать и оценивать особенности своей логики, размышлять о предмете разговора и разбираться в нем; предлагать и создавать свои идеи, возникающие спонтанно или на основании услышанного на занятиях; помогает приходить к решению через собственную аргументацию; настраивает на точность, ясность и релевантность своих высказываний» [43, с. 336].

Ролевая игра «выступает одним из эффективных методов развития социальных навыков человека. Ее сущность заключается в том, что участники временно принимают определенную социальную роль и демонстрируют поведенческие модели, которые, как они считают, соответствуют ей» [12, с. 6].

Е.В. Кузнецова считает, что «с помощью ролевых игр сформировываются новые модели поведения в ситуациях межличностного взаимодействия; расширяется гибкость поведения благодаря возможности принимать на себя роли разных участников общения; подростки обучаются моделям эффективного поведения в конкретных ситуациях общения

(знакомство, конфликт, устный экзамен и т.д.); снижается острота проблемных переживаний, связанных с проигрываемыми ситуациями; создаются условия для осознания и коррекции собственных неадекватных поведенческих моделей» [24, с. 232].

В ходе психогимнастики «подростки развивают способность произвольной (подвластной сознательным усилиям) регуляции возникновения и смены различных мышечных и эмоциональных ощущений. В процессе занятий подростки учатся: фиксировать внимание на проявлениях эмоций; воспроизводить эмоции, фиксируя мышечные ощущения; анализировать, описывать свои ощущения при проявлении эмоций; повторно воспроизводить эмоции, контролируя ощущения» [17, с. 12].

По мнению Ф.О. Семеновой, Р.А. Ахмедхановой, «выполнение психогимнастических упражнений приводит к формированию положительного образа тела, ведет к самопринятию, повышению уверенности в себе, эмоциональной устойчивости, гармонизации психики и развитию творческих способностей у подростков» [33, с. 244].

Обучающие игры и развивающие упражнения «направлены на достижение более адекватной адаптации и социализации. Они помогут снять психологическое напряжение у подростка, научится правильно выражать свои чувства и эмоции, доносить до окружающих свою точку зрения» [23, с. 367].

Результатом психологического сопровождения является «развитие коммуникативных навыков, индивидуальных личностных качеств подростка, гармонизация внутреннего мира, адекватность и гибкость его самооценки, положительная динамика поведенческих проявлений, снятие уровня тревожности и эмоционального напряжения» [31, с. 210].

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

В настоящее время психологическая наука и практика располагает большим количеством классификаций моделей сопровождения, в основе которых лежат самые разные критерии. За основу в настоящей работе взята

психологическая (психотерапевтическая) модель сопровождения подростков (М.Р. Битянова, А.А. Воронцова, Э.Ф. Зеер), причины трудностей которых лежат в области общения. Модель предполагает психодиагностику сформированности коммуникативной компетентности и организацию практической помощи, которая заключается в преодолении барьеров общения и причинах его нарушений.

В рамках психологической модели сопровождения работы психолога выстраивается по трем направлениям: организация мониторинга коммуникативной компетентности подростков и отслеживание динамики ее развития в процессе работы; создание социально-психологических условий для развития коммуникативной компетентности подростков (разработка и проведение групповых тренингов на основании данных психодиагностики); создание специальных социально-психологических условий для оказания помощи подросткам, имеющим проблемы в коммуникации (разработка и проведение индивидуальных занятий).

Выводы по Главе 1

Коммуникативная компетентность представляет собой комплексную способность, включающую в себя знание языковых норм, умение эффективно взаимодействовать в различных социальных контекстах и способность к эмпатии и пониманию собеседника. Основными компонентами коммуникативной компетентности являются когнитивный, эмоциональный, поведенческий. В совокупности они отражают разные аспекты понимания этого понятия.

В период подросткового возраста на первый план выходит потребность в общении со сверстниками. Ведущей деятельностью выступает общение (личное, интимное). Важной составляющей этой потребности становится поиск признания, уважения в группе сверстников. Коммуникативные и организаторские навыки, в свою очередь, переживают стадию формирования.

Выстраивая отношения с другими, подростки проявляют спонтанность действий, незрелость, несформированность конструктивности в производимых ими оценках. Коммуникативная компетентность подростков развивается через взаимодействие со сверстниками и взрослыми, и включает в себя такие навыки, как умение слушать, выражать свои мысли и чувства, а также понимать и учитывать эмоции других.

За основу в настоящей работе взята психологическая (психотерапевтическая) модель сопровождения подростков (М.Р. Битянова, А.А. Воронцова, Э.Ф. Зеер), причины трудностей которых лежат в области общения. Модель предполагает психодиагностику сформированности коммуникативной компетентности и организацию практической помощи, которая заключается в преодолении барьеров общения и причинах его нарушений.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПОДРОСТКОВ

2.1. Результаты констатирующего эксперимента

Цель данного практико-ориентированного исследования: выделение особенностей развития коммуникативной компетентности у подростков.

Задачи исследования:

- 1) Выявить уровень сформированности компетентности у подростков;
- 2) Проанализировать результаты коммуникативной;
- 3) Выявить специфику коммуникативной компетентности у мальчиков и девочек подростков.

Исследование проводилось в СОШ Красноярского края. В нем участвовали 25 учеников 8 и 9 классов в возрасте от 14 до 16 лет. Эти подростки обучаются в средней общеобразовательной школе, расположенной в городской местности, что предоставляет им доступ к разнообразным социальным и культурным ресурсам. Состав группы сбалансирован по полу: 12 мальчиков и 13 девочек. Это позволяет исследовать возможные гендерные различия в коммуникативной компетентности и учитывать их при анализе данных.

Участники группы представляют разнообразие по социально-экономическому статусу, что отражает общий социальный контекст школы. Это разнообразие может включать подростков из семей с разным уровнем дохода и образования родителей, что может влиять на их коммуникативные навыки и опыт.

Академическая успеваемость участников варьируется от средних до высоких показателей, что позволяет изучить, как уровень успеваемости может быть связан с коммуникативной компетентностью. В группе есть как активные участники школьной жизни, такие как члены школьных клубов и секций, так и те, кто предпочитает менее активное участие. Все участники

группы выразили согласие на участие в исследовании, а их родители или законные представители предоставили информированное согласие, что соответствует этическим стандартам проведения исследований с участием несовершеннолетних.

На основании анализа психологической литературы мы выделили несколько компонентов, наличие и наполненность которых позволяет выявить уровень сформированности коммуникативной компетентности:

- Поведенческий компонент (практические навыки и умения, которые человек использует в процессе общения)
- Когнитивный компонент (обладание основными знаниями, которые лежат в основе общения – языковые нормы, культурные и социальные контексты)
- Эмоциональный компонент (способность к эмпатии, умение распознавать и учитывать эмоциональные состояния собеседника, мотивация к установлению и поддержанию позитивных межличностных отношений)

Для измерения уровня развития коммуникативной компетентности у подростков по заданным компонентам, были использованы следующий диагностический инструментарий, представленный в таблице 1.

Таблица 1

Подбор диагностических средств, необходимых для измерения уровня сформированности коммуникативной компетентности у подростков

Наименование компонента	Методика исследования
1	2
Поведенческий	Методика «Диагностика оценки самоконтроля в общении» (М. Снайдер)
Когнитивный	Методика «Выявление коммуникативных склонностей учащихся» (Р.В. Овчарова)
Эмоционально-мотивационный	Методика «Самооценка коммуникативной компетентности» (И.А. Мартянова)

Подробное описание методик приведено в Приложении В.

Цель методики «Диагностика оценки самоконтроля в общении» (М. Снайдер) – определить уровень сформированности поведенческого компонента коммуникативной компетентности у подростков.

Содержание методики: 10 утверждений в форме опросника, по отношению к которым, респондент выражает свое согласие или несогласие.

Обработка результатов проводится в соответствии с ключом, указанным в Приложении В, на основании полученных баллов определяются низкий, средний и высокий уровень сформированности поведенческого компонента коммуникативной компетентности (коммуникативного контроля).

Цель методики «Выявление коммуникативных склонностей учащихся» (Р.В. Овчарова) – определить уровень сформированности когнитивного компонента коммуникативной компетентности у подростков.

Содержание методики: 20 утверждений в форме опросника, по отношению к которым, респондент выражает свое согласие или несогласие.

Обработка результатов проводится в соответствии с ключом, указанным в Приложении В, на основании полученных баллов определяются низкий, ниже среднего, средний, выше среднего и высокий уровень сформированности когнитивного компонента коммуникативной компетентности.

Цель методики «Самооценка коммуникативной компетентности» (И.А. Мартыанова) – определить уровень сформированности эмоционально-мотивационного компонента коммуникативной компетентности у подростков.

Содержание методики: 50 утверждений в форме опросника, по отношению к которым, респондент выражает свое согласие или несогласие.

Обработка результатов проводится в соответствии с ключом, указанным в Приложении В, на основании полученных баллов определяются низкий, средний уровень с тенденцией к низкому, средний, средний уровень

с тенденцией к высокому уровню сформированности эмоционально-мотивационного компонента коммуникативной компетентности.

Протокол методики «Диагностика оценки самоконтроля в общении» (М. Снайдер) приведен в таблице Г.1 Приложения Г.

Представим результаты по методике «Диагностика оценки самоконтроля в общении» на рисунке 1.



Рисунок 1. Уровень сформированности коммуникативного контроля

Анализ данных, представленных на рисунке 1, позволяет сделать следующие выводы.

Высокий уровень коммуникативного контроля диагностирован у 6 (24%) школьников. Эти респонденты демонстрируют отличные навыки управления эмоциями и поведением. Они легко устанавливают и поддерживают социальные связи, проявляют эмпатию и понимание. Демонстрируют способность контролировать свои эмоции и поведение в различных социальных ситуациях. Они умеют адаптироваться к изменениям и проявляют зрелость в межличностных отношениях.

Средний уровень коммуникативного контроля диагностирован у 12 (48%) школьников. Эти респонденты в основном справляются с управлением своими эмоциями, но могут испытывать трудности в новых или стрессовых

ситуациях. Иногда испытывают трудности в управлении своими эмоциями, особенно в стрессовых ситуациях, но в целом способны поддерживать адекватное поведение.

Низкий уровень коммуникативного контроля диагностирован у 7 (28%) школьников. Эти респонденты могут проявлять импульсивность и трудности в соблюдении социальных норм. Часто импульсивны, могут проявлять агрессивное поведение и испытывают трудности в соблюдении социальных норм.

Очевидно, что у мальчиков больший процент демонстрирует низкий уровень поведенческого компонента, что может указывать на их склонность к более прямолинейному выражению своих чувств и меньшую адаптацию поведения в зависимости от социальных ситуаций. Средний уровень поведенческого компонента одинаков для обеих групп, что говорит о том, что половина как мальчиков, так и девочек способна к некоторой адаптации, но без значительных изменений в поведении.

У девочек, напротив, больший процент демонстрирует высокий уровень поведенческого компонента, что может свидетельствовать о большей склонности к изменению своего поведения в зависимости от социальных ожиданий и контекста. Это может быть связано с культурными или социальными факторами, которые поощряют девочек к большей адаптивности в социальных ситуациях.

Мы можем сказать, что девочки в данной группе демонстрируют более высокий уровень социального самоконтроля по сравнению с мальчиками, мальчики же чаще проявляют импульсивность и испытывают трудности в управлении эмоциями.

Протокол методики «Выявление коммуникативных склонностей учащихся» (Р.В. Овчарова) приведен в таблице Г.2 Приложения Г.

Представим результаты по методике «Выявление коммуникативных склонностей учащихся» на рисунке 2.



Рисунок 2. Уровень сформированности коммуникативных склонностей

Анализ данных, представленных на рисунке 2, позволяет сделать следующие выводы.

Высокий уровень коммуникативных склонностей диагностирован у 3 (12%) школьников. Эти респонденты в процессе общения способны понимать другого человека и прогнозировать его поведение, умеют оказывать и принимать комплименты, что говорит о достаточно развитых навыках позитивного взаимодействия. Подростки демонстрируют более высокую способность справляться со справедливой критикой, чем с несправедливой.

Уровень коммуникативных склонностей выше среднего диагностирован у 4 (20%) школьников. Эти респонденты в процессе общения способны понимать другого человека, но не во всех случаях способны прогнозировать его поведение. Они могут справляться с конфликтными ситуациями, но все еще нуждаются в развитии навыков самоконтроля. Умение обращаться с просьбами и отказывать другим находится на среднем уровне у большинства подростков, что указывает на необходимость работы над уверенностью в себе. Весьма часто подростки выбирали ответы, связанные с оказанием и принятием поддержки, что говорит о развитых

навыках эмпатии. Большинство подростков демонстрируют высокий уровень контактности, что свидетельствует о хороших социальных навыках.

Средний уровень коммуникативных склонностей диагностирован у 9 (36%) школьников. Эти респонденты в большинстве ситуаций общения способны понимать другого человека, но не во всех случаях способны прогнозировать его поведение.

Уровень коммуникативных склонностей ниже среднего диагностирован у 4 (16%) школьников. Эти респонденты затрудняются в понимании другого человека и прогнозировании его поведения.

Низкий уровень коммуникативных склонностей диагностирован у 4 (16%) школьников. Эти респонденты в процессе общения не способны понимать другого человека и не способны прогнозировать его поведение.

Протокол методики «Самооценка коммуникативной компетентности» (И.А. Мартьянова) приведен в таблице Г.3 Приложения Г.

Представим результаты по методике «Самооценка коммуникативной компетентности» на рисунке 3.



Рисунок 3. Уровень сформированности коммуникативной компетентности

Анализ данных, представленных на рисунке 3, позволяет сделать следующие выводы.

Высокий уровень коммуникативной компетентности диагностирован у 2 (12%) школьников. У этих респондентов сформированы позитивно-ценностные установки в общении с другими, стремление к равноправному диалоговому общению, доброжелательность, готовность к межкультурным и межэтническим контактам.

Средний уровень с тенденцией к высокому диагностирован у 4 (16%) школьников. Эти респонденты общительны, доброжелательны, стремятся к диалогу и партнерским отношениям, к установлению контакта и взаимопонимания с другими, способны адекватно оценивать собеседника. Это подразумевает наличие основных базовых навыков общения и свидетельствует о том, что подростки в целом способны к эффективному взаимодействию, в тоже время есть аспекты, нуждающиеся в коррекции, что подразумевает развитие более сложных навыков, входящих в коммуникативную компетентность.

Средний уровень коммуникативной компетентности диагностирован у 11 (44%) школьников. Эти респонденты демонстрируют высокую коммуникативную активность, реализуют ценностно-гуманистическую ориентированность в общении, стремятся к установлению отношений сотрудничества и взаимопонимания с другими. Однако, они не способны корректировать свое поведение с учетом реакции собеседников, категоричны в суждениях, не способны признавать свою точку зрения ошибочной. Этот уровень коммуникативных умений у подростков в данном испытании проявлялся в отношении оказания и принятия помощи, реакции на критику и провокации, умения вступать в контакт.

Средний уровень с тенденцией к низкому диагностирован у 4 (16%) школьников. Эти респонденты стремятся к благоприятному и эффективному общению, однако показывает отсутствие способностей и умений это реализовать. Они не умеют адаптировать свое поведение к требованиям

ситуации общения и особенностям партнера по общению, нетерпимы к другим точкам зрения, не умеют выбирать по отношению к другому человеку наиболее подходящий способ общения.

Низкий уровень коммуникативной компетентности диагностирован у 3 (12%) школьников. Этим респондентам свойственны неприязненное, высокомерное, подозрительное отношение к другим людям, стремление навязывать свою точку зрения, слепо доказывать свою правоту. Нет стремления к взаимопониманию с окружающими. Для респондентов этого уровня характерны: неосознанный выбор способов поведения, неспособность к обратной связи.

Результаты констатирующего эксперимента позволяют сделать вывод о том, что большинство подростков обладают средним уровнем сформированности коммуникативной компетентности, среди девочек высокого уровня больше, чем среди мальчиков. Девочки более эмоционально чувствительны, лучше расположены к эмпатии, мальчики – склонны к импульсивным реакциям, испытывают трудности в понимании чужих эмоций.

Девочки продемонстрировали более развитые навыки вербальной коммуникации и эмпатии, что указывает на их способность более эффективно выражать свои мысли и чувства, а также понимать эмоциональные состояния других людей. В то же время, мальчики проявили большую уверенность в невербальных аспектах общения, таких как использование жестов и мимики, что может свидетельствовать о их способности передавать информацию и эмоции без слов. Это свидетельствует о том, что существуют гендерные особенности в развитии коммуникативных навыков у подростков.

Полученные данные обусловили необходимость организации психологического сопровождения коммуникативной компетентности подростков.

2.2. Характеристика программы психологического сопровождения

На формирующем этапе эксперимента разработана программа психологического сопровождения коммуникативной компетентности подростков «Секреты эффективного общения» (Приложение Д).

Цель программы: оптимизация развития качеств коммуникативной сферы подростков, повышение коммуникативной компетентности и общего адаптационного потенциала их личности.

В основу программы положена психологическая (психотерапевтическая) модель сопровождения подростков (М.Р. Битянова, А.А. Воронцова, Э.Ф. Зеер), причины трудностей которых лежат в области общения.

Занятия проводятся в форме тренинга – такая форма занятий актуально актуальна именно в подростковом возрасте, когда потребность в общении обострена, а жизненного опыта недостаточно, зато ярко выражено стремление к его приобретению. Тренинги, основанные на моделировании элементов социальной реальности и интенсивном межличностном взаимодействии, максимально полно способствуют развитию коммуникативной компетентности подростков.

Количество занятий: 16

Интенсивность проведения занятий: 1 раз в неделю

Продолжительность занятия: 120 минут.

В начальной части программы акцент делается на сплочение группы и формирование взаимного доверия, что создает предпосылки для успешного осуществления дальнейшей работы. Потом следуют занятия, направленные на формирование навыков вербального и невербального общения, понимание и выражение эмоций и чувств, уверенного поведения в конфликтных ситуациях. Тематика тренингов в рамках психолого-педагогического сопровождения коммуникативной компетентности подростков отражена в таблице 2.

Таблица 2

Тематика тренингов программы психологического сопровождения
коммуникативной компетентности подростков

«Секреты эффективного общения»

№	Тема	Цель
1	2	3
1	Зачем мы здесь собрались?	Знакомство участников друг с другом и с психологическим тренингом как методом работы, формирование интереса и мотивации к посещению дальнейших занятий
2	Мы – команда	Повышение заинтересованности подростков в посещении занятий, сплочение группы, формирование чувства команды у пришедших на занятия подростков
3	Наши сходства и различия	Продолжение работы по формированию интереса к занятиям и сплочению группы. Введение понятия «психологическая информация», обоснование невозможности ее однозначного разделения на «хорошую» и «плохую».
4	Сплочение и доверие	Продолжение работы по групповому сплочению, формирование доверительной обстановки. На данном этапе работы уже можно рекомендовать включать упражнения, предъявляющие повышенные требования к взаимному доверию и умению координировать совместные действия. Это занятие построено в русле телесно-ориентированного подхода
5	Общение и умение слушать	Сформировать представление об общении как о психологическом явлении. Продемонстрировать искажения информации при ее передаче от человека к человеку, важность обратных связей в общении и навыков эффективного слушания.
6	Учимся взаимопониманию	Развитие социальной наблюдательности, вербального взаимодействия.
7	Средства общения	Продолжить развитие навыков эффективного общения. Продемонстрировать, что средствами общения выступают не только слова, но и интонации, жесты, контекст общения и т. д.
8	Общение без слов	Развитие навыков невербальной коммуникации, экспрессивности, умения расшифровывать невербальные сигналы других участников общения. Данное занятие имеет преимущественно игровой характер и построено на применении как новых игр и упражнений, так и модификациях уже известных участникам.
9	Поговорим... рисунками!	Интегрирование полученных навыков вербального и невербального взаимодействия с использованием арт-терапевтического метода.
10	Наши эмоции и чувства	Понять, что такое эмоции и чувства, а также совершенствовать умение конструктивно выражать их
11	Проявления эмоций и чувств	Научиться расшифровывать внешние проявления основных эмоций и чувств у других людей, а также развить собственную эмоциональную экспрессивность.
12	Конфликты и причины их	Проанализировать сущность конфликтов, причины их возникновения и пути разрешения

	возникновения	
--	---------------	--

Окончание таблицы 2

1	2	3
13	Пути решения конфликтов	Изучить и закрепить на конкретных примерах стили конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.
14	Манипуляции и защита от них	Познакомить подростков с основными способами психологических манипуляций и путями защиты от них
15	Портрет нашей группы	Закрепление результатов, достигнутых в ходе тренинга. Для этого занятия потребуются такой же комплекс изобразительных материалов, как и для занятия № 9.
16	Подведение итогов	Получение участниками и ведущим обратной связи от группы по результатам работы на тренинге.

Структура занятий выдержана в едином стиле:

- тренинговое занятие начинается с краткого обмена чувствами, мыслями, пожеланиями;
- разминка, цель которой – повысить уровень активности в группе, вызвать эмоциональную вовлеченность всех участников в происходящее;
- основная часть, в которой умеренно часто чередуются виды деятельности участников (в среднем 3–4 раза за двухчасовое занятие);
- рефлексия: повторный обмен чувствами, мыслями, пожеланиями.

При проведении тренингов используются коммуникативные игры, групповые дискуссии, короткие информационные блоки, различные тренинговые упражнения, элементы арт-терапии. Каждый проведенный вид деятельности заканчивается групповым обсуждением. Подробная структура каждого занятия раскрыта в Приложении Д.

Далее представим описание отдельных проведенных занятий.

На первом занятии (тема: «Зачем мы здесь собрались?») участники познакомились друг с другом и с психологическим тренингом как методом работы. Мы формировали у них интерес и мотивировали к посещению дальнейших занятий. Вводная беседа проведена в кругу.

После окончания беседы мы предложили участникам упражнение-разминку «Карандаш», психологический смысл которого заключался в том, что от участников требовалась четкая координация совместных действий на

основе невербального восприятия друг друга. По завершении упражнения организовано обсуждение, на котором подняты следующие вопросы: «Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали?», «А на что ориентироваться при выполнении этих действий?», «Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?».

Следующим шагом стала процедура знакомства в виде игры «Снежный ком». Несмотря на то, что участники уже знакомы друг с другом, данная процедура организована для того, чтобы в ходе знакомства прозвучали именно те формы имени, которые участники предпочитают при обращении к ним на тренинге. Кроме этого, знакомство не сводится к представлению по именам, участники получают и дополнительную информацию друг о друге.

Далее последовало обсуждение и принятие правил работы в группе, на смену которому пришла подвижная игра – упражнение «Поворот в прыжках». Психологический смысл данного упражнения сводится к тому, что его невозможно выполнить до тех пор, пока участники не будут действовать согласованно. По завершении упражнения организовано обсуждение, на котором поднят следующий вопрос: «Можно ли успешно выполнить это задание, действуя по принципу «каждый за себя»?

Следующий шаг – упражнение «Дракон ловит свой хвост», психологический смысл которого заключается в активизации участников, развитию у них умения координировать совместные действия. Длительного обсуждения это упражнение не требует, достаточно короткого обмена чувствами.

Для того, чтобы точнее определить интересы и запросы участников тренинга, на первом занятии проведено небольшое анкетирование: подросткам были розданы бланки, на которых были заранее напечатаны номера вопросов и варианты ответов к ним. Участники оценили, насколько они хотят заниматься теми или иными видами работ, беседовать на различные темы и т.п.

В конце занятия организован короткий обмен впечатлениями. Участникам, сидящим в круге, было предложено высказаться по следующим темам: «Что запомнилось в прошедшем занятии, что показалось важным и интересным?», «Какие чувства вы испытываете в данный момент?», «Какие пожелания на следующие занятия появились?».

Цель пятого занятия (тема: «Общение и умение слышать»): сформировать представление об общении как о психологическом явлении, продемонстрировать искажения информации при ее передаче от человека к человеку, важность обратных связей в общении и навыков эффективного слушания.

После ритуала приветствия участникам было предложено упражнение-разминка «Привет себе», психологический смысл которого заключается в том, что при его выполнении включается эффект «испорченного телефона» и «послания» зачастую приходят в почти неузнаваемом виде. На обсуждение вынесены вопросы: «Что чувствовали участники, когда получали собственные послания?», «Насколько приходящие сообщения были похожи на исходные?», «Что привело к их искажению?», «А что можно было бы сделать, чтобы эти искажения уменьшились?».

Далее проведено упражнение «Испорченный телефон»: все участники, кроме одного, вышли за дверь. Оставшемуся участнику в устной форму передано сообщение, содержащее несколько предложений, касающееся какой-либо темы, знакомой и интересной для участников. Получивший сообщение участник приглашал в кабинет следующего и передавал сообщение ему и так далее. Данное упражнение позволяет очень хорошо показать искажения информации в процессе коммуникации и органично перейти к разговору об эффективном общении. На обсуждение вынесены вопросы: «Что вызвало искажения сообщения при его передаче от участника к участнику?», «Какие блоки информации исказились и исчезли в первую очередь?», «Что следует делать, чтобы информация передавалась более точно?».

По окончании упражнения организован информационный блок «Психология общения», на котором мы рассказали подросткам о том, как в психологии понимается сущность общения, для чего оно нужно и от чего зависит его эффективность (длительность беседы 10–15 минут).

На смену беседы пришло упражнение «Рисование по инструкции»: участникам было предложено разбиться на пары и сесть спиной друг к другу. Один участник в каждой паре получает карточку с изображением. Его задача – инструктировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог бы воспроизвести изображение. Психологический смысл данного упражнения: развитие умений четко и однозначно излагать информацию, внимательно слушать и действовать по инструкции, задавать уточняющие вопросы. Обсуждение сведено к вопросу: «Какие условия необходимы для того, чтобы смысл передаваемых сообщений одинаково понимался говорящим и слушающим?».

Далее подросткам было предложено заполнить анкету «Умеете ли вы слушать?», включающую 12 вопросов, по результатам которой участники сделали соответствующие выводы.

После проведения упражнения «Слушание в разных позах» участники убедились, что эффективность слушания и производимое на собеседника впечатление зависят не только от слушания как такового, но и от взаимного расположения собеседников. На обсуждение вынесены вопросы: «При каком расположении собеседника было легче говорить?», «А легче слушать?», «Как вы думаете, почему при изменении взаимного расположения меняется эффективность общения?».

Для проведения упражнения «Трактовки» участникам было предложено объединиться в команды по 5 человек. Каждой команде предложено небольшое описание какой-либо допускающей возможность неоднозначной трактовки ситуации межличностного взаимодействия, конфликта или происшествия и дано задание описать эту ситуацию глазами различных персонажей. Психологический смысл упражнения: обучение

подростков способу поиска альтернативного взгляда на события и явления путем мысленной постановки себя на место его различных участников. На обсуждение вынесены вопросы: «Какие варианты трактовки событий представляются самыми необычными, оригинальными?», «В каких жизненных ситуациях важны умения посмотреть на события в новом ракурсе, мысленно поставив себя на место других участников?», «На что обращалось больше внимания при трактовке событий – на особенности личности того, кто в них попал, или на влияние ситуации, в которой он оказался?», «А чем мы склонны объяснять причины поведения других людей в реальных жизненных ситуациях?».

Цель заключительного занятия (Тема: «Подведение итогов»): получение участниками и ведущим обратной связи от группы по результатам работы на тренинге.

Для проведения разминки участникам было предложено повторить любую разминку, которая им больше всего понравилась и запомнилась.

Упражнение «Двойник» заключалось в обсуждении образа Терминатора из одноименного фильма и наделении его обликом другого человека. Это упражнение побуждает задуматься, что в каждом из нас есть оригинального, неповторимого, каким уникальным жизненным опытом и внутренними психологическими ресурсами мы обладаем. Обсуждение было выстроено следующим образом: «Каждый из нас в чем-то уникален. Для чего и когда важно задумываться над собственной неповторимостью, понимать, в чем она состоит? А когда, наоборот, лучше обращать внимание на то, что между людьми есть общего, в чем мы все похожи?».

Далее проведено упражнение «Чемодан»: каждый из участников по очереди на несколько минут выходил за дверь. В это время остальные участники собирали ему «чемодан» – путем групповой дискуссии выделяли по три положительных и отрицательных качества, которые данный участник проявил в ходе тренинга, записывали их и в свернутом виде вручали вошедшему участнику. Правило: разворачивать и читать разрешено только

после окончания занятия. Психологический смысл упражнения: получение каждым подростком обратной связи от группы на свое поведение в ходе тренинга. Результаты упражнения остаются у каждого участника индивидуально, их групповое обсуждение не предусмотрено.

Упражнение «Чепуха» представляло собой шуточный вариант обратной связи, в основу которого положена одноименная детская игра. Психологический смысл упражнения: поиск ответов на шуточные вопросы побуждает подростков более осмысленно отнестись к прошедшему тренингу, а ведущему дает информацию о том, что в проделанной работе оказалось для подростков «эмоциональными доминантами» и легче всего вспоминается ими. Подробно обсуждать эту процедуру необходимости обычно нет, достаточно попросить подростков высказаться, какой из получившихся текстов показался им наиболее интересным.

Далее организована групповая дискуссия «Шляпы»: участникам предложено разбиться на 4 подгруппы, каждая из которых выбрала представителя, который вытянул жребий – бумажку, на которой написан «цвет шляпы», достаемой подгруппе. Психологический смысл дискуссии: структурировать обратную связь, организовать дискуссии в подгруппах, а ее игровой характер обеспечивает активное включение участников. Обсуждение сведено к следующему вопросу: «Возможно, кто-нибудь хочет добавить высказывание с позиции шляпы другого цвета? Сейчас есть такая возможность».

Заключительный этап занятия – заполнение подростками анкеты обратной связи по тренингу. Это не только дает ведущему возможность для совершенствования своего профессионализма, но и оставляет положительное впечатление у подростков, давая им понять, что их мнением интересуются, считают его значимым. Заполненные анкеты остаются у ведущего, их коллективное обсуждение не предусмотрено, хотя если кто-нибудь из подростков захочет обсудить свою анкету индивидуально, следует предоставить ему такую возможность.

Таким образом, в рамках психологического сопровождения коммуникативной компетентности подростков проведено 16 занятий-тренингов, на которых подросткам предоставлена информация о видах, механизмах и закономерностях общения, основных стратегиях публичных выступлений, о мерах профилактики и способах оптимального урегулирования конфликтов, о влиянии индивидуальных особенностей людей на формирование стиля их общения. В процессе занятий усилия психолога были направлены на формирование адаптивного типа взаимоотношений с внешней средой, социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с другими людьми. Наблюдение за подростками позволяет сделать вывод о том, что у них развились способности в установлении и поддержании психологического контакта в общении, к рефлексии собственных качеств и чувствительность к психологическим особенностям окружающих людей, способности прогнозировать поведение другого человека.

2.3. Результаты контрольного эксперимента

Для проверки результативности проведенной работы организовано повторное диагностирование. Его цель – определить уровень сформированности коммуникативной компетентности у подростков после реализации программы психологического сопровождения коммуникативной компетентности подростков «Секреты эффективного общения» и сделать вывод о ее эффективности.

Диагностирование проведено с использованием методик, примененных в ходе констатирующего эксперимента.

Протокол методики «Диагностика оценки самоконтроля в общении» (М. Снайдер) приведен в таблице Е.1 Приложения Е.

Представим результаты по методике «Диагностика оценки

самоконтроля в общении» на рисунке 4.

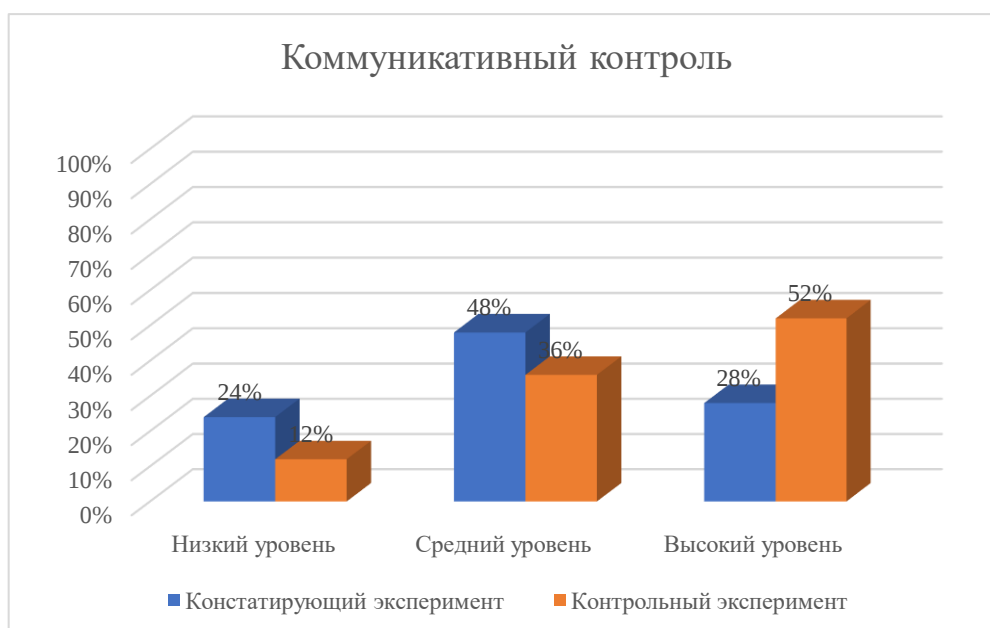


Рисунок 4. Уровень сформированности коммуникативного контроля

Анализ данных, представленных на рисунке 4, позволяет сделать следующие выводы.

На констатирующем этапе высокий уровень коммуникативного контроля диагностирован у 7 (28%) школьников. На контрольном этапе высокий уровень выявлен у 13 (52%) респондентов.

На констатирующем этапе средний уровень коммуникативного контроля диагностирован у 12 (48%) школьников. На контрольном этапе средний уровень выявлен у 9 (36%) респондентов.

На констатирующем этапе низкий уровень коммуникативного контроля диагностирован у 6 (24%) школьников. На контрольном этапе низкий уровень выявлен у 3 (12%) респондентов.

Полученные данные свидетельствуют о положительной динамике развития коммуникативного контроля.

Протокол методики «Выявление коммуникативных склонностей учащихся» (Р.В. Овчарова) приведен в таблице Е.2 Приложения Е.

Представим результаты по методике «Выявление коммуникативных

склонностей учащихся» на рисунке 5.

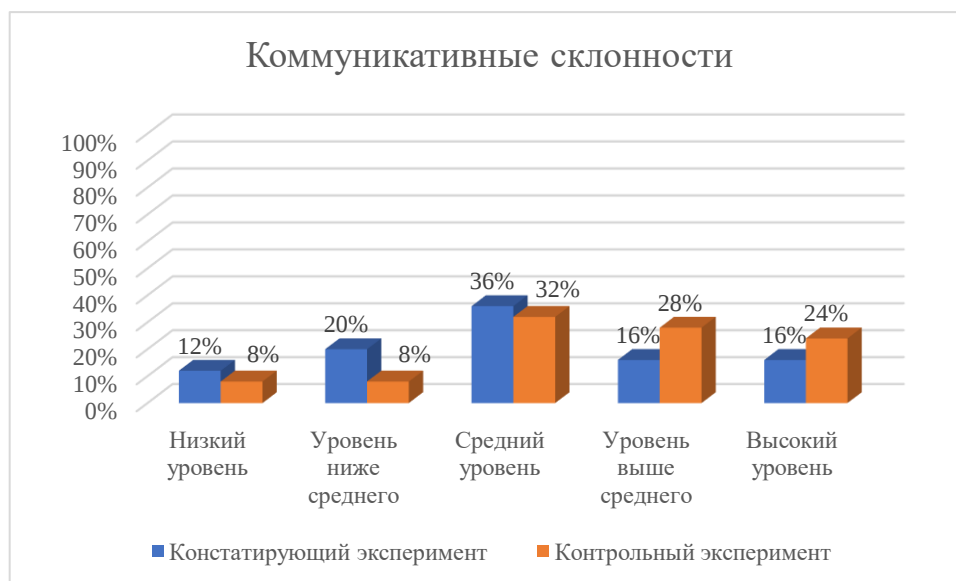


Рисунок 5. Уровень сформированности коммуникативных склонностей

Анализ данных, представленных на рисунке 5, позволяет сделать следующие выводы.

На констатирующем этапе высокий уровень коммуникативных склонностей диагностирован у 4 (16%) школьников. На контрольном этапе высокий уровень выявлен у 6 (24 %) респондентов.

На констатирующем этапе уровень выше среднего диагностирован у 4 (16%) школьников. На контрольном этапе данный уровень выявлен у 7 (28%) респондентов.

На констатирующем этапе средний уровень коммуникативных склонностей диагностирован у 9 (36%) школьников. На контрольном этапе средний уровень выявлен у 8 (32%) респондентов.

На констатирующем этапе уровень ниже среднего диагностирован у 5 (20%) школьников. На контрольном этапе данный уровень выявлен у 2 (8%) респондентов.

На констатирующем этапе низкий уровень коммуникативных склонностей диагностирован у 3 (12%) школьников. На контрольном этапе низкий уровень выявлен у 2 (8%) респондентов.

Полученные данные свидетельствуют о положительной динамике развития коммуникативных склонностей.

Протокол методики «Самооценка коммуникативной компетентности» (И.А. Мартянова) приведен в таблице Е.3 Приложения Е.

Представим результаты по методике «Самооценка коммуникативной компетентности» на рисунке 6.



Рисунок 6. Уровень сформированности коммуникативной компетентности

Анализ данных, представленных на рисунке 6, позволяет сделать следующие выводы.

На констатирующем этапе высокий уровень коммуникативной компетентности диагностирован у 3 (12%) школьников. На контрольном этапе высокий уровень выявлен у 7 (28%) респондентов.

На констатирующем этапе средний уровень с тенденцией к высокому диагностирован у 4 (16%) школьников. На контрольном этапе данный уровень выявлен у 7 (28%) респондентов.

На констатирующем этапе средний уровень коммуникативной компетентности диагностирован у 11 (44%) школьников. На контрольном этапе средний уровень выявлен у 7 (28%) респондентов.

На констатирующем этапе средний уровень с тенденцией к низкому диагностирован у 4 (16%) школьников. На контрольном этапе данный

уровень выявлен у 2 (8%) респондентов.

На констатирующем этапе низкий уровень коммуникативной компетентности диагностирован у 3 (12%) школьников. На контрольном этапе низкий уровень выявлен у 2 (8%) респондентов.

Полученные данные свидетельствуют о положительной динамике развития коммуникативной компетентности.

Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного экспериментов позволяет говорить о том, что уровень коммуникативной компетентности подростков повысился. Коммуникативная компетентность подростков представляет собой комплексную способность, включающую в себя знание языковых норм, умение эффективно взаимодействовать в различных социальных контекстах и способность к эмпатии и пониманию собеседника. Она является ключевым элементом успешного общения, позволяя человеку не только передавать информацию, но и строить отношения, основанные на конструктивности и взаимопонимании. Развитие коммуникативной компетентности способствовало личностному росту, улучшило качество взаимодействия в группе подростков.

Важно отметить, что освоение коммуникативных техник способствовало развитию у подростков следующих умений: знание и понимание речевого этикета, а также умение применять его в общении; способность анализировать и исследовать тему общения, а также умение управлять ею; умение корректно и грамотно формулировать вопросы и давать на них ответы; навыки предотвращения, разрешения и анализа конфликтных ситуаций и разногласий; способность к убеждению и внушению; умение четко выражать свои мысли и идеи, а также владение техникой речи; навыки проведения бесед, интервью, собеседований, деловых совещаний, деловых игр и других подобных мероприятий.

У подростков сформировалось представление об общении как о психологическом явлении, получили развитие навыки социальной наблюдательности, вербального взаимодействия, невербальной

коммуникации, экспрессивности, умения расшифровывать невербальные сигналы других участников общения. Подростки научились расшифровывать внешние проявления основных эмоций и чувств у других людей, развилась собственная эмоциональная экспрессивность. Подростки уяснили сущность конфликтов, причины их возникновения и пути разрешения, овладели стилями конструктивного поведения в конфликтных ситуациях, а также основными способами психологических манипуляций и путями защиты от них.

Таким образом, доказана результативность программы психологического сопровождения коммуникативной компетентности подростков «Секреты эффективного общения».

Выводы по Главе 2

Опытно-экспериментальная работа по организации психологического сопровождения коммуникативной компетентности подростков организована на базе СОШ Красноярского края. В исследовании участвовали 25 учеников 8 и 9 классов в возрасте от 14 до 16 лет. С целью изучения сформированности коммуникативной компетентности использованы методики: «Диагностика оценки самоконтроля в общении» (М. Снайдер), «Выявление коммуникативных склонностей учащихся» (Р.В. Овчарова), «Самооценка коммуникативной компетентности» (И.А. Мартыанова). Результаты констатирующего эксперимента позволяют сделать вывод о том, что большинство подростков обладают средним уровнем сформированности коммуникативной компетентности.

На формирующем этапе эксперимента разработана программа психологического сопровождения коммуникативной компетентности подростков «Секреты эффективного общения», в основу которой положена психологическая (психотерапевтическая) модель сопровождения подростков (М.Р. Битянова, А.А. Воронцова, Э.Ф. Зеер), причины трудностей которых

лежат в области общения. Проведено 16 занятий с элементами тренинга с периодичностью 1 раз в неделю и продолжительностью 120 минут. При проведении тренингов используются коммуникативные игры, групповые дискуссии, короткие информационные блоки, различные тренинговые упражнения, элементы арт-терапии. Каждый проведенный вид деятельности заканчивается групповым обсуждением.

Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного экспериментов позволяет говорить о том, что уровень коммуникативной компетентности подростков повысился. Это свидетельствует об эффективности реализации программы психологического сопровождения коммуникативной компетентности подростков «Секреты эффективного общения».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы.

Коммуникативная компетентность представляет собой комплексную способность, включающую в себя знание языковых норм, умение эффективно взаимодействовать в различных социальных контекстах и способность к эмпатии и пониманию собеседника. Основными компонентами коммуникативной компетентности являются когнитивный, эмоциональный, поведенческий. В совокупности они отражают разные аспекты понимания этого понятия.

В период подросткового возраста на первый план выходит потребность в общении со сверстниками. Ведущей деятельностью выступает общение (личное, интимное). Важной составляющей этой потребности становится поиск признания, уважения в группе сверстников. Коммуникативные и организаторские навыки, в свою очередь, переживают стадию формирования. Выстраивая отношения с другими, подростки проявляют спонтанность действий, незрелость, несформированность конструктивности в производимых ими оценках. Коммуникативная компетентность подростков развивается через взаимодействие со сверстниками и взрослыми, и включает в себя такие навыки, как умение слушать, выражать свои мысли и чувства, а также понимать и учитывать эмоции других.

За основу в настоящей работе взята психологическая (психотерапевтическая) модель сопровождения подростков (М.Р. Битянова, А.А. Воронцова, Э.Ф. Зеер), причины трудностей которых лежат в области общения. Модель предполагает психодиагностику сформированности коммуникативной компетентности и организацию практической помощи, которая заключается в преодолении барьеров общения и причинах его нарушений.

Опытно-экспериментальная работа по организации психологического сопровождения коммуникативной компетентности подростков организована

на базе СОШ Красноярского края. В исследовании участвовали 25 учеников 8 и 9 классов в возрасте от 14 до 16 лет. С целью изучения сформированности коммуникативной компетентности использованы методики: «Диагностика оценки самоконтроля в общении» (М. Снайдер), «Выявление коммуникативных склонностей учащихся» (Р.В. Овчарова), «Самооценка коммуникативной компетентности» (И.А. Мартыанова). Результаты констатирующего эксперимента позволяют сделать вывод о том, что большинство подростков обладают средним уровнем сформированности коммуникативной компетентности.

На формирующем этапе эксперимента разработана программа психологического сопровождения коммуникативной компетентности подростков «Секреты эффективного общения», в основу которой положена психологическая (психотерапевтическая) модель сопровождения подростков (М.Р. Битянова, А.А. Воронцова, Э.Ф. Зеер), причины трудностей которых лежат в области общения. Проведено 16 занятий с элементами тренинга с периодичностью 1 раз в неделю и продолжительностью 120 минут. При проведении тренингов используются коммуникативные игры, групповые дискуссии, короткие информационные блоки, различные тренинговые упражнения, элементы арт-терапии. Каждый проведенный вид деятельности заканчивается групповым обсуждением.

Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного экспериментов позволяет говорить о том, что уровень коммуникативной компетентности подростков повысился. У подростков сформировалось представление об общении как о психологическом явлении, получили развитие навыки социальной наблюдательности, вербального взаимодействия, невербальной коммуникации, экспрессивности, умения расшифровывать невербальные сигналы других участников общения. Подростки научились расшифровывать внешние проявления основных эмоций и чувств у других людей, развилась собственная эмоциональная экспрессивность. Подростки уяснили сущность конфликтов, причины их

возникновения и пути разрешения, овладели стилями конструктивного поведения в конфликтных ситуациях, а также основными способами психологических манипуляций и путями защиты от них. Это свидетельствует об эффективности реализации программы психологического сопровождения коммуникативной компетентности подростков «Секреты эффективного общения».

Таким образом, нашла подтверждение гипотеза исследования о том, что психологическое сопровождение способствует повышению уровня сформированности коммуникативной компетентности подростков при соблюдении следующих условий: организован мониторинг коммуникативной компетентности подростков и отслеживается динамика ее развития в процессе работы; созданы социально-психологические условия для развития коммуникативной компетентности подростков, которые предполагают разработку групповых тренингов на основании данных психодиагностики; созданы специальные социально-психологические условия для оказания помощи подросткам, имеющим проблемы в коммуникации.

Цель исследования достигнута. Задачи решены.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 года, с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020 года) [Электронный ресурс] // Справочно-правовая система «Консультант Плюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/ (дата обращения: 12.05.2025).
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 26.12.2024) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования"» [Электронный ресурс] // Справочно-правовая система «Консультант Плюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_286474/ (дата обращения: 13.04.2025).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287 (ред. от 22.01.2024) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64101) [Электронный ресурс] // Справочно-правовая система «Консультант Плюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389560/ (дата обращения: 27.04.2025).
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» [Электронный ресурс] // Справочно-правовая система «Консультант Плюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_180402/ (дата обращения: 05.05.2025).
5. Распоряжение Министерства просвещения России от 04.06.2021 № Р-120 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Научно-методическое, методическое и кадровое обеспечение обучения русскому языку и языкам народов Российской Федерации» [Электронный ресурс] //

Справочно-правовая система «Консультант Плюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_387426/ (дата обращения: 10.05.2025).

6. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 01.04.2025) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Справочно-правовая система «Консультант Плюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 25.05.2025).

7. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М.: Совершенство, 1997. 298 с.

8. Богданович А.И., Краснощеченко И.П. Теоретическое обоснование исследования возможности гармонизации Я-концепции подростков в процессе тренинга коммуникативной компетентности // Вестник Калужского университета. Серия 1. Психологические науки. Педагогические науки. 2024. Т. 7, № 4(25). С. 100-110.

9. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Питер, 2008. 398 с.

10. Болотов В.А., Сериков В.В. Компетентностная модель: от идеи к образовательной программе // Педагогика. 2003. № 10. С. 8–14.

11. Булыгина Л.Н. Коммуникативная компетентность - основа социализации подростков в современную эпоху // Образовательное пространство в информационную эпоху (ЕЕИА-2024) : Сборник научных трудов международной научно-практической конференции (Москва, 01 июля 2024 года). – Москва: Российская академия образования, 2024. С. 731-738.

12. Булыгина Л. Н. Формирование коммуникативной компетентности подростков в школьном обучении : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Тюмень, 2013. 27 с.

13. Васильева Н.Л. Психоаналитический подход в системе психологического сопровождения развития детей и подростков : автореф. дис. ... докт. психол. наук. СПб., 2007. – 45 с.

14. Выготский Л.С. Психология развития. Избранные работы. М.: Юрайт, 2024. 281 с.
15. Гаузер Н.А. Особенности формирования коммуникативной компетентности младших подростков в дополнительном образовании // Вопросы педагогики. 2020. № 12-2. С. 73-77.
16. Гуркина Е.В., Корж Е.М. Развитие коммуникативной компетентности младших подростков посредством социально-психологического тренинга в условиях дополнительного образования // Актуальные проблемы современной России: психология, педагогика, экономика, управление и право : Сборник научных трудов международных научно-практических конференций (Москва, 07–24 апреля 2023 года). М.: Московский психолого-социальный университет, 2023. С. 200-210.
17. Гусакова Н.Л. Развитие коммуникативной компетентности подростков в процессе изучения английского языка : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Курск, 2008. 22 с.
18. Думов С.Б., Коробова О.В. Развитие коммуникативной компетентности подростков средствами изо-терапии // Общество, экономика и право: вызовы современности и тенденции развития: электронный сборник статей по материалам V Международной научно-практической конференции (Волжский, 22 декабря 2023 года). Волжский: Волжский институт экономики, педагогики и права, 2024. С. 420-423.
19. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. Л.: Изд-во Ленингр. гос. ун-та, 1985. 168 с.
20. Жуков Ю.М., Петровская Л.А., Растянников П.В. Диагностика и развитие компетентности в общении. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. 104 с.
21. Зимняя И.А., Мазаева И.А., Лаптева М.Д. Коммуникативная компетентность, речевая деятельность, вербальное общение. М.: Аспект Пресс, 2020. 400 с.

22. Карунная О.В. Формирование коммуникативной компетентности подростков в процессе работы со сказкой : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Архангельск, 2008. 24 с.

23. Комлева М.А., Дмитриева Е.Е. Особенности развития коммуникативной компетентности у младших подростков // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 70-4. С. 365-369.

24. Кузнецова Е.В. Развитие коммуникативной компетентности подростков средствами онлайн-тренинга // Конструктивные педагогические заметки. 2024. № 1(21). С. 232-237.

25. Кукуев Е.А. К вопросу об определении понятия «коммуникативные способности личности» // Сибирский педагогический журнал. 2004. № 3. С. 143–146.

26. Кучегашева П.П., Пономарева Е.А. Стратегии педагога-психолога в психологическом сопровождении младших подростков при формировании коммуникативной компетентности // Социально-психологическая служба и вызовы современного образования: Материалы VII Всероссийской конференции педагогов-психологов, социальных педагогов, учителей и воспитателей образовательных учреждений, специалистов, работающих в системе среднего профессионального и высшего образования (Волгоград, 26–27 апреля 2018 года). Волгоград: Редакционно-издательский центр ГАУ ДПО «ВГАПО», 2018. С. 36-38.

27. Малыгина И.А. Особенности формирования коммуникативной компетентности у младших подростков в условиях детского оздоровительного лагеря средствами фитнеса // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования : Материалы Международной научно-практической конференции (Ульяновск, 22 ноября 2023 года). Ульяновск: УлГПУ, 2023. С. 100-105.

28. Мороденко Е.В. Проблема развития коммуникативных компетенций у подростков // Повышение качества образования, современные

инновации в науке и производстве: Сборник трудов Международной научно-практической конференции (Экибастуз, Республика Казахстан, 14 мая 2021 года). Экибастуз: Филиал ФГБОУ ВПО «Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева» в г. Прокопьевске, 2021. С. 591-596.

29. Ноздрякова Е.В. Модификация диагностической шкалы коммуникативного компетентностного профиля в рамках содержательно-функциональной модели развития коммуникативной компетентности обучающихся // The Scientific Heritage. 2019. № 37-2(37). С. 45–52.

30. Перепелица Л.А. Коммуникативная компетентность как источник жизненных ресурсов подростков / Л.А. Перепелица, И.В. Ткаченко, Е.В. Евдокимова, Ф.О. Семенова // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. 2022. № 12. С. 73-77.

31. Савинова Т.В., Захаров Д.С. Исследование коммуникативных компетенций подростков // Наука и образование: актуальные психологические проблемы и опыт решения: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции (Саранск, 19–20 марта 2020 года). Саранск: Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева, 2020. С. 209-213.

32. Салмина Н.Г. Развитие коммуникативной компетентности подростков в условиях социально-психологического тренинга / Н. Г. Салмина, Е. В. Звонова, Т. Х. Чанг // Актуальные проблемы психологического знания. 2021. № 3(56). С. 85-91.

33. Семенова Ф.О., Ахмедханова Р.А. Социально-психологическая поддержка учащихся и психологическое сопровождение в школе - роль социально-психологической службы // Психолого-педагогические проблемы современного образования: пути и способы их решения : сборник материалов IV Международной научно-практической конференции (Дербент, 27 февраля 2021 года). М.: ООО «Парнас», 2021. С. 243-248.

34. Семкин А.В., Жайшикова Г.А. Психологический климат и психологическая среда школы как важный фактор психологической безопасности учащихся // Наука и реальность. 2021. № 4(8). С. 165-169.

35. Славутская Е.В. Методы активного социально-психологического обучения в сопровождении подростков. Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2018. 121 с.

36. Солдатова Г.В. Понятие и компоненты феномена коммуникативной компетентности личности // Современная психологическая наука через призму категории общения : Сборник материалов международной научной конференции. Посвящается 100-летию академика РАО А.А. Бодалева (Москва, 16 октября 2023 года). М.: Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова Издательский Дом (типография), 2023. С. 186-189.

37. Солынин Н.Э., Ледовская Т.В. Структура коммуникативной компетентности в подростковом и юношеском возрасте // Педагогика и психология современного образования: теория и практика : Материалы научно-практической конференции (Ярославль, 03–04 марта 2021 года). Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2021. С. 183-187.

38. Ткачев И.В. Подходы к определению понятия коммуникативной компетентности в психологии // Право. Экономика. Психология. 2022. № 2(26). С. 78-84.

39. Чанкова Е.В. Коммуникативная компетентность личности в условиях изменяющейся социальной реальности: автореферат дис. ... д-ра социол. наук: 22.00.06. М., 2016. 45 с.

40. Чебыкина О. А. Психологическое сопровождение конструктивного взаимодействия у младших подростков в образовательном процессе // Общество: социология, психология, педагогика. 2020. № 12(80). С. 176-179.

41. Черткова С.В. Роль педагога-психолога в формировании коммуникативной компетентности у подростков // Молодые исследователи образования: Тезисы конференции (Москва, 27 апреля 2017 года). М.: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2017. С. 195-197.

42. Шалгина Е.А. Коммуникативные компетенции как условие развитие личности подростка // Коммуникативная компетентность педагога в условиях интеграции общего и дополнительного образования как фактор успешности реализации инновационного проекта «Научно-образовательный хаб «Лесная школа»: экзозагрузка 3.0»: Сборник материалов I научно-практической конференции (Челябинск, 30 марта 2021 года). Челябинск: ООО «Край Ра», 2021. С. 127-131.

43. Ширыкалова Э.П. Теоретические подходы к психологическому консультированию подростков по проблемам коммуникативной компетентности // Проблемы теории и практики современной психологии : Материалы XIX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Иркутск, 23–24 апреля 2020 года). Иркутск: Иркутский государственный университет, 2020. С. 335-337.

44. Шужебаева А.И. Деятельность психологической службы в решении социально-психологических проблем школьников // Проблемы социальной психологии и социальной работы: Материалы XVIII Всероссийской Парыгинской научно-практической конференции с международным участием (Санкт-Петербург, 14 апреля 2023 года). СПб.: Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, 2023. С. 152-154.

45. Эльконин Д. Б. Детская психология: учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования. 6-е изд., стер. М.: Академия, 2011. 383 с.

Сравнение ситуационного и диспозиционного подходов к пониманию феномена коммуникативной компетентности

Подход Параметры	Ситуационный подход	Диспозиционный подход
Определение	Субъективное впечатление (суждение) об эффективности и уместности коммуникативного поведения, которое зависит от приобретенных знаний и навыков, а также мотивации субъекта	Интегративное, относительно стабильное психологическое образование / личностное качество, позволяющее субъекту достигать поставленных коммуникативных целей
Структура	Когнитивный компонент (знания); поведенческий компонент (навыки); мотивационный компонент (стремление к общению; стремление быть компетентным коммуникантом)	Помимо знаний, навыков и мотивации в структурную модель феномена могут включать личностные качества, влияющие на коммуникативное поведение
Оценка	Оценка направлена как на самого коммуниканта, так и на его партнеров по взаимодействию с целью выявления их впечатления о коммуникативной компетенции оцениваемого субъекта в рамках конкретной ситуации	Анализируются самоотчеты субъектов о своих собственных коммуникативных качествах. Результат измерения рассматривается как относительно устойчивый показатель

Модели психологического сопровождения

Модель	Характеристика
1. Отраслевая классификация	
Педагогическая модель	Исходит из гипотезы недостатка педагогической компетентности родителей и педагогов. Субъект жалоб в таком случае обычно ребёнок. Психолог вместе с родителями и педагогом анализирует ситуацию, намечает программу мер. Хотя сами родители и педагоги могут быть причиной неблагополучия, эта возможность открыто не рассматривается. Психолог ориентируется не столько на индивидуальные возможности родителя ребёнка и педагога, сколько на универсальные, с точки зрения педагогики и психологии, способы воспитания. Данная модель строится на предположении о дефиците у родителей, педагогов знаний и умений по воспитанию детей и носит профилактический характер. Она направлена на повышение психолого-педагогической культуры, расширение и восстановление воспитательного потенциала, на активное включение родителей в процесс социального воспитания детей. В этих целях используются различные формы работы: сочетание теоретических знаний, их закрепление в дискуссиях и практикумах.
Социальная модель	Используется в тех случаях, когда трудности того или иного субъекта образования представляют собой результат неблагоприятных внешних обстоятельств. В этих случаях помимо анализа жизненной ситуации и рекомендаций требуется вмешательство внешних специалистов (юристов, социальных работников и пр.).
Психологическая (психотерапевтическая) модель	Требуется тогда, когда причины трудностей ребёнка лежат в области общения, личностных особенностях других участниках образовательного процесса. Она предполагает анализ семейной ситуации, психодиагностику личности, диагностику окружения. Практическая помощь заключается в преодолении барьеров общения и причинах его нарушений.
Диагностическая модель	Основана на предположении дефицита у родителей специальных знаний о ребёнке. Объект диагностики – семья, а также дети и подростки с нарушениями и отклонениями в поведении. Диагностическое заключение может служить основанием для принятия организационного решения.
Медицинская модель	Предполагает, что в основе трудностей лежат болезни. Задача психотерапии – адаптация и оказание помощи в соответствии с диагнозом.

Продолжение таблицы

2. Классификация, в основе которой лежит функционирование педагогических систем	
Стадиальная модель. Представлена в исследованиях Р. Х. Шакурова.	Рассматривая проблемы руководства педагогическими коллективами, он указывает на 3 стадии управленческого процесса: целевую, социально-психологическую и оперативную: Целевая стадия связана с отражением общественных потребностей, и сводится к определению и решению организационно-педагогических задач. Социально-психологическая стадия определяет согласование общественных и личных интересов членов педагогической организации. Оперативная стадия предполагает реализацию целевой и социально-психологической функции и включает в себя этапы: планирование, принятие решений, исполнение и контроль.
Функциональная модель Н. В. Кузьминой	Рассматривая процесс управления педагогическими системами как процесс решения множества педагогических задач, Н. В. Кузьмина выделяет 5 функциональных компонентов, которые, отражаясь в структуре деятельности преподавателя, воспитателя, руководителя учебного подразделения, становятся основой управления учебной работой учащихся и формирования их личности. К числу основных компонентов относятся: гностический, проектировочный, конструктивный, организаторский, коммуникативный. В качестве системообразующего фактора выступает гностический компонент, поскольку он связан с получением информации обо всех аспектах функционирования педагогической системы.
Игровое моделирование	Особенностью моделей, отражающих игровое взаимодействие участников, является тот факт, что они показывают процесс, условия, средства и организацию игрового пространства.
3. Классификация, в основе которой лежит ведущее теоретическое основание	
Адлеровская модель	По теории А. Адлера, семейная атмосфера, установки, ценности и взаимоотношения в семье являются главным фактором развития личности, то есть, в семье ребёнок формирует свои идеалы, цели жизни, систему ценностей и учится жить. При этом основным понятиями адлеровского воспитания являются равенство, сотрудничество и естественные результаты. Согласно данной модели, в первую очередь помощь и поддержка должна оказываться родителям и носить воспитательный характер – нужно научить их уважать уникальность, индивидуальность и неприкосновенность личности школьника. Необходимо помочь каждому из родителей понять детей, войти в их образ мышления, научиться разбираться в мотивах их поступков, совершенствовать свои методы развития личности
Учебно-теоретическая модель Б.- Ф. Скиннера	Процесс состоит в обучении быстрым техникам рационального поведения. Оно меняется по мере осмысления своих поступков и поступков других субъектов образовательного процесса, их мотивов. Участники постепенно овладевают умением регулировать поведение, применяя положительное подкрепление (поощрение), отрицательное подкрепление (наказание) и отказываясь от подкрепления (нулевое внимание). В ходе обучения родители и педагоги обеспечиваются научными сведениями о регуляции поведения, знакомятся со специальной терминологией, помогающей описывать эти процессы.
Модель чувственной коммуникации Т.Гордона	Изменить поведение человека можно, лишь понимая и принимая его чувства. То есть модель предполагает работу со всеми участниками образовательного процесса в отношении свободы своих чувств, осознания поведения и конкретных шагов по его изменению. То есть модель чувственной коммуникации означает диалогичность общения, его открытость, раскрепощённость чувств, их искренность. От развития чувственных коммуникаций к самовыражению каждого участника образовательного процесса стремится данная модель.

Методики измерения уровня сформированности коммуникативной компетентности у подростков

Методика «Диагностика оценки самоконтроля в общении» (М. Снайдер)

Люди с высоким коммуникативным контролем, по Снайдеру, постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций. Вместе с тем, у них затруднена спонтанность самовыражения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их позиция: «Я такой, какой я есть в данный момент». Люди с низким коммуникативным контролем более непосредственны и открыты, у них более устойчивое «Я», мало подверженное изменениям в различных ситуациях.

Инструкция: внимательно прочтите десять предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации. Каждое из них вы должны оценить как верное или неверное применительно к себе. Если предложение кажется вам верным или преимущественно верным поставьте рядом с порядковым номером букву «В», если неверным или преимущественно неверным - букву «Н».

1. Мне кажется трудным искусство подражать привычкам других людей.
2. Я бы, пожалуй, мог свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я не всегда такой, каким кажусь.

Подсчет результатов: по одному баллу начисляется за ответ «Н» на 1, 5 и 7 вопросы и за ответ «В» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если Вы искренне отвечали на вопросы, то о Вас, по-видимому, можно сказать следующее:

0-3 балла - у Вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и Вы не считаете нужным изменяться в зависимости от ситуаций. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают Вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

4-6 баллов - у Вас средний коммуникативный контроль, вы искренни, но не сдержанны в своих эмоциональных проявлениях, считаетесь в своем поведении с окружающими людьми.

7-10 баллов - у Вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуации, хорошо чувствуете и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое вы производите на окружающих.

Методика «Выявление коммуникативных склонностей учащихся

Данная методика предназначена для выявления уровня коммуникативных компетенций учащихся. Основопологающим методом исследования является тестирование. Методика предназначена для подростков и юношей 14 – 17 лет. Исследование проводит учитель, педагог-психолог 1-2 раза в год. Результаты исследования предназначены для заместителей руководителей по учебно-воспитательной работе, преподавателей, воспитателей, кураторов учебных групп, классных руководителей, мастеров производственного обучения, социального педагога. Методика проводится в стандартных условиях учебных заведений (возможна групповая и индивидуальная формы тестирования). Интерпретация результатов проводится в соответствии с ключом оценки и обработки данных исследования.

Цель: выявление коммуникативных компетенций учащихся

Ход проведения. Учащимся предлагается следующая инструкция: «Вам необходимо ответить на 20 вопросов. Свободно выражайте свое мнение по каждому из них и отвечайте на них только «да» или «нет». Если Ваш ответ на вопрос положителен, то в соответствующей клетке листа поставьте знак «+», если отрицательный, то «—». Представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями, не затрачивайте много времени на обдумывание, отвечайте быстро».

Вопросы

- Часто ли Вам удастся склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
- Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
- Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
- Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от задуманного?
- Любите ли Вы придумывать или организовываться своими товарищами различные игры и развлечения?
- Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было выполнить сегодня?
- Стремитесь ли Вы к тому, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
- Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
- Часто ли Вы в решении важных дел принимаете инициативу на себя?
- Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
- Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
- Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
- Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
- Верно ли, что Вы резко стремитесь к доказательству своей правоты?
- Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе (классе)?
- Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
- Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
- Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
- Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
- Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка полученных результатов. Показатель выраженности коммуникативных компетенций определяется по сумме положительных ответов на все нечетные вопросы отрицательных ответов на все четные вопросы, разделенной на 20. По полученному таким образом показателю можно судить об уровне развития коммуникативных способностей ребенка:

- низкий уровень — 0,1—0,45;
- ниже среднего — 0,46—0,55;
- средний уровень — 0,56—0,65;
- выше среднего — 0,66—0,75;
- высокий уровень — 0,76—1.

Перевод баллов в проценты выраженности:

0,1-0,44 – до 40% - не сформирована

0,45-0,69 – до 69% - в стадии формирования

0,70 – 1 – 70% и более – сформирована

Методика «Самооценка коммуникативной компетентности» (И.А. Мартьянова)

Инструкция: Прочитайте каждое из предложенных ниже суждений и определите, в какой мере проявляются у Вас содержащиеся в них характеристики общения. Просим быть искренними и максимально объективными в оценке своих качеств.

Предлагаемый вариант самодиагностики коммуникативной компетентности разработан в форме личного опросника в виде закрытых вопросов, включающих пяти-балльную ранговую шкалу измерения. Валидность и надежность диагностики проверена экспертным опросом.

Опросник состоит из четырех основных шкал, которые в совокупности включают 50 вопросов, содержащих соответствующие показатели коммуникативной компетентности. В каждой шкале первая половина вопросов отражает позитивные характеристики общения, вторая часть — негативные:

1-10 — вопросы несут нагрузку когнитивного плана;

11-20 — вопросы определяют эмоциональные параметры коммуникативной компетентности;

21-40 — вопросы определяют содержание поведенческого компонента коммуникативной компетентности;

41-50 — вопросы отражают уровень коммуникативной толерантности.

Вопросы

1 Объективность — основной критерий в моей оценке других людей.

2 Я мысленно ставлю себя на место говорящего, чтобы понять, что заставило его говорить именно так.

3 Оценивая других, я стремлюсь воздержаться от категорических суждений.

4 Я могу предсказать, как другие будут вести себя в той или иной ситуации.

5 Если другие не согласны со мной, то я стараюсь рассмотреть спорный вопрос со всех точек зрения.

6 Я стремлюсь превосходить других.

7 Думаю, что национальность во многом определяет характер человека.

8 В оценке других людей меня больше интересуют недостатки, чем достоинства.

9 Настороженно отношусь к представителям других национальностей.

10 Оценивая других людей, я сравниваю их с собой.

11 Умею «читать» по лицу чувства и намерения другого человека.

- 12 Даже во время горячих споров я стараюсь быть корректным и уважительным к собеседникам.
- 13 Я уверенно и спокойно держусь перед аудиторией.
- 14 Стремлюсь к пониманию собеседника, учитываю его этнокультурные особенности.
- 15 Стараюсь проявлять терпимость и великодушие в любой ситуации общения.
- 16 Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я перевожу разговор на другую тему.
- 17 Легко теряю хладнокровие, когда на меня «нападают».
- 18 Я не обращаю внимания на плохое настроение своего собеседника.
- 19 Чувствую себя неуверенно в процессе обсуждения.
- 20 Думаю, бывают как «хорошие», так и «плохие» нации.
- 21 Стремлюсь к партнерским отношениям, к диалогу в общении.
- 22 Я оцениваю реакцию слушателей и меняю с ее учетом свое поведение.
- 23 Во время разговора я внимательно наблюдаю за жестами и мимикой собеседника.
- 24 Легко кооперируюсь с другими для совместной работы.
- 25 Умею проявить свое расположение к собеседнику (аудитории).
- 26 Умею логически правильно аргументировать свою точку зрения.
- 27 В ходе обсуждения могу признать правоту других.
- 28 Мне легко сменить тему разговора с изменением ситуации.
- 29 Умею слушать, не отвлекаясь и не перебивая.
- 30 Мне легко общаться с представителями других национальностей и культур.
- 31 Стремлюсь в общении занимать ведущую позицию.
- 32 Я скован и напряжен при общении с незнакомыми людьми.
- 33 Мне трудно выразить свое мнение или мысль.
- 34 Если я не согласен с другими участниками дискуссии, то настаиваю, чтобы они изменили свои мнения и приняли мою точку зрения.
- 35 Не умею корректно выйти из общения, прекратить его, учитывая ситуацию и состояние партнера.
- 36 Мне трудно освоиться в интернациональном коллективе.
- 37 Мне затруднительно выступать перед аудиторией.
- 38 Мне трудно работать в «команде».
- 39 Больше люблю говорить, чем слушать, предлагать свои идеи, чем обсуждать.
- 40 Мне трудно найти общий язык с партнерами, отличающимися от меня по возрасту, национальности или социальному положению.
- 41 Я принимаю людей такими, какие они есть.
- 42 Могу общаться с людьми, чьи взгляды, мнения, поведение отличны от моих.
- 43 Я дружелюбен (дружелюбна) даже с теми людьми, которых не выношу.
- 44 Рассматриваю общение с представителями других этносов и национальностей как один из источников культурного обогащения.
- 45 Я нормально воспринимаю различия в людях.
- 46 Не терплю критику в адрес моих идей и мнения.
- 47 Мне трудно найти общий язык с партнерами иного интеллектуального уровня, чем у меня.
- 48 Есть тип людей, которых я не выношу.
- 49 Меня раздражает, когда собеседник отрицает очевидное.
- 50 Представители некоторых национальностей в моем окружении откровенно несимпатичны мне.

Индивидуальный балл (обобщенный) подсчитывается по следующей схеме:

Индивидуальный балл

Номера суждений	Варианты оценок				
	почти всегда	в большинстве случаев	иногда	редко	почти никогда
С 1 по 5 11-15 21-30 41-45	5	4	3	2	1
С 6 по 10 16-20 31-40 46-50	1	2	3	4	5

Классификация уровней сформированности коммуникативной компетентности:

220 баллов и выше — высокий уровень

180-220 баллов — средний уровень с тенденцией к высокому

140-180 баллов — средний уровень

100-140 баллов — средний уровень с тенденцией к низкому

до 100 баллов — низкий уровень

Характеристика уровней коммуникативной компетентности

Высокий уровень

Высокий уровень характеризуется тем, что у респондентов сформированы позитивно-ценностные установки в общении с другими, стремление к равноправному диалоговому общению, доброжелательность, готовность к межкультурным и межэтническим контактам.

Респонденты этой группы владеют технологией сотрудничества, реализующей принципы продуктивного общения, а именно владеют вербальными и невербальными средствами общения; умеют моделировать различные формы общения (спор, дискуссию, полемику и др.); умеют находить общий язык с различными людьми, способны преодолевать свои этно- и культурно-центристские предубеждения, а также корректировать собственное поведение с целью достижения взаимопонимания.

Высокий уровень коммуникативной компетентности можно определить как достижение мастерства в межличностном общении, поскольку овладение им говорит об умении студента ориентироваться в различных социальных ситуациях, правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния других людей, выбирать и реализовывать адекватные способы общения с ними.

Средне-высокий уровень

Средне-высокий уровень характеризуется тем, что респонденты общительны, доброжелательны, стремятся к диалогу и партнерским отношениям, к установлению контакта и взаимопонимания с другими, способны адекватно оценивать собеседника.

Респонденты имеют гуманистическую ориентированность в межнациональном и этнокультурном общении, готовы работать в «команде»; имеют достаточно высокий уровень эмпатии и толерантности в общении.

Однако для респондентов средне-высокого уровня коммуникативной компетентности характерны следующие проблемы: неумение использовать невербальные средства

общения, невладение процессами саморегуляции, эмоционального контроля; затруднения в логической аргументации, частичное владение речевой деятельностью и речевыми средствами общения.

Средний уровень

На среднем уровне коммуникативной компетентности респонденты, с одной стороны демонстрируют высокую коммуникативную активность, реализуют ценностно-гуманистическую ориентированность в общении, стремятся к установлению отношений сотрудничества и взаимопонимания с другими; с другой стороны, для данной группы респондентов препятствием на пути к эффективному общению являются:

неспособность корректировать свое поведение с учетом реакции собеседников;
отсутствие навыков публичных выступлений, неумение вести дискуссии, обсуждения, полемику;
наличие этнокультурных барьеров в общении;
стремление больше говорить, чем слушать, предлагать свои идеи, чем обсуждать другие;
неумение ясно и логично излагать свою точку зрения;
категоричность в суждениях;
неспособность признавать свою точку зрения ошибочной.

Основные проблемы в данном случае связаны с техникой общения, то есть с комплексом умений и навыков продуктивной коммуникативной деятельности, однако достаточно высокий коммуникативный потенциал представителей этой группы позволяет надеяться на хорошие результаты в процессе целенаправленной коммуникативной подготовки этих респондентов, а также в процессе их самостоятельной работы над собой с целью совершенствования коммуникативных качеств.

Средне-низкий уровень

Средне-низкий уровень коммуникативной компетентности с тенденцией к низкому отражает стремление респондентов к благоприятному и эффективному общению, к взаимопониманию с деловыми партнерами, однако показывает отсутствие способностей и умений это реализовать. Для этой группы респондентов характерен целый комплекс коммуникативных проблем:

ориентированность на субъект — объектное общение;
неумение адаптировать свое поведение к требованиям ситуации общения и особенностям партнера по общению;
скованность при общении с незнакомыми людьми;
стереотипизация восприятия окружающих;
неадекватность восприятия эмоциональных состояний других;
низкий уровень способности социально-психологической проницательности;
проблемы в использовании вербальных и невербальных средств общения;
нетерпимость к другим точкам зрения;
«боязнь» публичных выступлений, неуверенность, скованность во время совместных обсуждений;
неумение выбирать по отношению к другому человеку наиболее подходящий способ поведения, способ обращения с ним;
низкий уровень толерантности.

Многие респонденты средне-низкого уровня коммуникативной компетентности социально активны и не избегают совместной деятельности с другими, вместе с тем они не способны организовать эффективную коммуникативную деятельность на основе партнерских взаимоотношений, проявлять «гибкость» в общении в зависимости от индивидуальных особенностей других. Одни из них стремятся доминировать, другие - наоборот, проявляют конформизм в процессе делового взаимодействия. Объединяет респондентов этой группы их низкий общекультурный уровень, что явно затрудняет саморазвитие их коммуникативных способностей в рамках их личного коммуникативного опыта.

Низкий уровень

Для низкого уровня коммуникативной компетентности свойственны неприязненное, высокомерное, подозрительное отношение к другим людям, стремление навязывать свою точку зрения, слепо доказывать свою правоту. Нет стремления к взаимопониманию с окружающими. Для респондентов этого уровня характерны: неосознанный выбор способов поведения, неспособность к обратной связи.

Эмпатийные тенденции личности не развиты. Затруднительны контакты с людьми, обладающими другими этнокультурными и социально-демографическими характеристиками. Болезненное отношение к критике в свой адрес.

Для низкого уровня коммуникативной компетентности свойственна когнитивная простота, обуславливающая искажения в формировании представлений о личности другого, а также выраженная интолерантность: высокая категоричность в оценке других людей, раздражение поведением окружающих, если оно не соответствует собственным меркам. Респондентов данной группы характеризуют стремление изменить других и подстроить партнера под себя, неумение приспособиться к различным ситуациям общения, плохая адаптация к характеристикам, установкам и притязаниям других.

Эти респонденты не готовы к совместной деятельности, к работе в «команде», поскольку не способны гармонично «влиться» в коллектив, преодолевать этнокультурные барьеры в общении, не умеют управлять своим эмоциональным состоянием, им свойственны свернутость сочувствия и содействия.

Респонденты с низким и средне-низким уровнем коммуникативной компетентности не осознают своих коммуникативных проблем, у них не сформирована или слабо выражена мотивация к развитию своих коммуникативных способностей, что является серьезным препятствием для позитивной динамики развития коммуникативной компетентности в этих группах.

Приложение Г

Результаты сформированности коммуникативной компетентности у подростков (констатирующий эксперимент)

Таблица Г.1

Методика «Диагностика оценки самоконтроля в общении»
(М. Снайдер)

№	Респондент	Количество баллов	Уровень сформированной коммуникативной компетентности
1	Вероника А.	4	средний
2	Алексей А.	4	средний
3	Мария В.	7	высокий
4	Иван Г.	4	средний
5	Антон Д.	1	низкий
6	Екатерина Д.	1	низкий
7	Юлия Ж.	5	средний
8	Анжелика И.	8	высокий
9	Глеб К.	7	высокий
10	Анастасия К.	5	средний
11	Николай Л.	4	средний
12	Александр М.	2	низкий
13	Роман Н.	5	средний
14	Рузанна Н.	1	низкий
15	Анастасия О.	4	средний
16	Михаил Р.	4	средний
17	Елена Р.	2	низкий
18	Кирилл С.	4	средний
19	Александр Т.	8	высокий
20	Ирина Т.	8	высокий
21	Майя Ф.	4	средний
22	Илья Х.	5	средний
23	Рустам Ц.	1	низкий
24	Анна Ш.	4	средний
25	Алиса Ю.	7	высокий

Методика «Выявление коммуникативных склонностей учащихся»

(Р.В. Овчарова)

№	Респондент	Количество баллов	Уровень сформированной коммуникативной компетентности
1	Вероника А.	0,72	выше среднего
2	Алексей А.	0,52	ниже среднего
3	Мария В.	0,74	выше среднего
4	Иван Г.	0,58	средний
5	Антон Д.	0,25	низкий
6	Екатерина Д.	0,53	ниже среднего
7	Юлия Ж.	0,73	выше среднего
8	Анжелика И.	0,82	высокий
9	Глеб К.	0,71	выше среднего
10	Анастасия К.	0,61	средний
11	Николай Л.	0,61	средний
12	Александр М.	0,30	низкий
13	Роман Н.	0,68	выше среднего
14	Рузанна Н.	0,45	низкий
15	Анастасия О.	0,49	ниже среднего
16	Михаил Р.	0,59	средний
17	Елена Р.	0,52	ниже среднего
18	Кирилл С.	0,53	ниже среднего
19	Александр Т.	0,85	высокий
20	Ирина Т.	0,95	высокий
21	Майя Ф.	0,58	средний
22	Илья Х.	0,62	средний
23	Рустам Ц.	0,25	низкий
24	Анна Ш.	0,59	средний
25	Алиса Ю.	0,61	средний

Методика «Самооценка коммуникативной компетентности»

(И.А. Мартынова)

№	Респондент	Количество баллов	Уровень сформированной коммуникативной компетентности
1	Вероника А.	196	средний уровень с тенденцией к высокому
2	Алексей А.	109	средний уровень с тенденцией к низкому
3	Мария В.	197	средний уровень с тенденцией к высокому
4	Иван Г.	145	средний
5	Антон Д.	87	низкий
6	Екатерина Д.	110	средний уровень с тенденцией к низкому
7	Юлия Ж.	178	средний
8	Анжелика И.	227	высокий
9	Глеб К.	189	средний уровень с тенденцией к высокому
10	Анастасия К.	154	средний
11	Николай Л.	170	средний
12	Александр М.	168	средний
13	Роман Н.	210	средний уровень с тенденцией к высокому
14	Рузанна Н.	89	низкий
15	Анастасия О.	129	средний уровень с тенденцией к низкому
16	Михаил Р.	168	средний
17	Елена Р.	177	средний
18	Кирилл С.	123	средний уровень с тенденцией к низкому
19	Александр Т.	225	высокий
20	Ирина Т.	232	высокий
21	Майя Ф.	159	средний
22	Илья Х.	165	средний
23	Рустам Ц.	80	низкий
24	Анна Ш.	176	средний
25	Алиса Ю.	165	средний

Программа психологического сопровождения коммуникативной
компетентности подростков «Секреты эффективного общения»

Предисловие

Коммуникативная компетентность представляет собой комплексную способность, включающую в себя знание языковых норм, умение эффективно взаимодействовать в различных социальных контекстах и способность к эмпатии и пониманию собеседника. Она является ключевым элементом успешного общения, позволяя человеку не только передавать информацию, но и строить отношения, основанные на конструктивности и взаимопонимании. Развитие коммуникативной компетентности способствует личностному и профессиональному росту, улучшает качество взаимодействия в обществе и играет важную роль в адаптации к быстро меняющимся условиям современного мира.

Основными компонентами коммуникативной компетентности являются когнитивный (связанный с познанием другого человека, способностью прогнозировать его поведение), эмоциональный (характеризующийся уровнем развития эмоциональной регуляции поведения, осознания собственных психоэмоциональных состояний и эмоций партнеров по общению), поведенческий (отражающий способность личности выстраивать межличностные взаимодействия). В совокупности они отражают разные аспекты понимания этого понятия.

Особое значение для развития коммуникативной компетентности имеет подростковый возраст, выступающий одним из самых сложных и значимых этапов в формировании характера личности. В это время происходит интенсивное развитие ценностных ориентаций и создаются условия, необходимые для обретения смысла жизни. В этот период активизируются процессы личностного становления и формирование мировосприятия. Важно отметить, что изменения в психических характеристиках ребенка происходят не изолированно, а под влиянием основной деятельности, характерной для данного возрастного этапа, которой является общение со сверстниками. Именно в подростковом возрасте формируются основы межличностных отношений, которые влияют на дальнейшее поведение человека в общении с ровесниками.

Сформированная коммуникативная компетентность положительно влияет не только на взаимодействие с окружающими, но и на самооценку подростка, ее внутренние характеристики: адекватность представлений о себе и своих возможностях, уверенность в собственных силах, эмоциональную комфортность. Подростки сензитивны к ситуациям и задачам общения, они коммуникабельны, в силу зарождающихся новообразований возраста легко идут на контакт, откликаются на призывы к сотрудничеству, как со сверстниками, так и с взрослыми. Учитывая это,

формирование навыков коммуникативной компетентности у подростков с опорой на методы активного психолого-педагогического обучения приобретает особый смысл.

Особое значение в формировании коммуникативной компетентности подростков имеет психологическое сопровождение. Данный вид деятельности психолога ориентируется на результаты диагностических обследований, направлен на устранение проблем развития коммуникативной сферы подростков и формирование коммуникативной компетентности для установления конструктивных межличностных отношений среди сверстников.

В основу настоящей программы положена психологическая (психотерапевтическая) модель сопровождения подростков (М.Р. Битянова, А.А. Воронцова, Э.Ф. Зеер), причины трудностей которых лежат в области общения. Психологическое сопровождение способствует повышению уровня сформированности коммуникативной компетентности подростков при соблюдении следующих условий:

- ♦ организован мониторинг коммуникативной компетентности подростков и отслеживается динамика ее развития в процессе работы;
- ♦ созданы социально-психологические условия для развития коммуникативной компетентности подростков, которые предполагают разработку групповых тренингов на основании данных психодиагностики;
- ♦ созданы специальные социально-психологические условия для оказания помощи подросткам, имеющим проблемы в коммуникации.

Пояснительная записка

Наименование программы: «Секреты эффективного общения».

Цель программы: оптимизация развития качеств коммуникативной сферы подростков, повышение коммуникативной компетентности и общего адаптационного потенциала их личности.

Задачи программы:

Образовательные:

- ♦ предоставить подросткам информацию о видах, механизмах и закономерностях общения, основных стратегиях публичных выступлений; о мерах профилактики и способах оптимального урегулирования конфликтов; о влиянии индивидуальных особенностей людей на формирование стиля их общения;
- ♦ формировать адаптивный тип взаимоотношений с внешней средой, социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с другими людьми;
- ♦ расширить психологический терминологический словарь.

Коррекционно-развивающие:

- ♦ развивать способности к рефлексии собственных качеств и чувствительность к психологическим особенностям окружающих людей;

- ♦ развивать способность в установлении и поддержании психологического контакта в общении;
- ♦ развивать способность прогнозировать поведение другого человека;
- ♦ гармонизировать (стабилизировать, повысить) самооценку;
- ♦ повысить коммуникативную компетентность;
- ♦ помочь осознать и снять внутренние барьеры и зажимы, мешающие эффективной коммуникации.

Воспитательные:

- ♦ совершенствовать потребность в общении;
- ♦ развить культуру общения (слушания, диалога, спора и конфликта).

Методологические основы реализации программы:

Программа основана на следующих научно-теоретических положениях:

- ♦ деятельностном подходе к исследованию, формированию и психической коррекции личности (А.Н. Леонтьев, А.А. Леонтьев, Л.С. Выготский);
- ♦ теории комплексного изучения личности подростков, особенностей ее развития и формирования (И.С. Кон, Л.И. Божович, И.В. Дубровина, В.С. Мухина, Д.И. Фельдштейн);
- ♦ представлениях о кризисных периодах развития личности Э. Эриксона;
- ♦ идеях гуманистической и поведенческой психологии К. Роджерса, А. Маслоу, А. Бандуры, Б. Скиннера, А. Лазаруса;
- ♦ положениях об основных направлениях работы психологического сопровождения (И.В. Дубровина, Ю.М. Забродин, Е.С. Романова).

Методологическая ориентация: психологический тренинг – это активное обучение посредством приобретения и осмысливания жизненного опыта, который моделируется в межличностном взаимодействии посредством игр и осознается в ходе дискуссий. Особенно актуально такое обучение именно в подростковом возрасте, когда потребность в общении обострена, а жизненного опыта недостаточно, зато ярко выражено стремление к его приобретению. Тренинг позволяет получить опыт, с одной стороны, в максимально «сконцентрированном» виде, и с другой – в психологически безопасных условиях, облегчающих его осмысливание. Тренинги, основанные на моделировании элементов социальной реальности и интенсивном межличностном взаимодействии, максимально полно способствуют развитию потенциала подростков.

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

Идеи большинства упражнений, входящих в состав программы, авторскими разработками не являются, они описаны в специальной литературе (см. список литературы к настоящей программе). Однако процедуры их проведения, компоновка и схемы обсуждения в большинстве случаев модифицированы.

Принципы работы:

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

♦ Персонификация высказываний – отказ от обезличенных суждений типа «обычно считается», «некоторые здесь полагают» и т. п., замена их адресными: «я считаю», «я полагаю».

♦ Акцентирование языка чувств – избегание оценочных суждений, их замена описанием собственных эмоциональных состояний (не «ты меня обидел», а «я почувствовал обиду, когда ты...»).

♦ Активность – включенность в интенсивное межличностное взаимодействие каждого из членов группы, исследовательская позиция участников.

♦ Доверительное общение – искренность, открытое выражение эмоций и чувств.

♦ Конфиденциальность – рекомендация не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы.

Целевая аудитория

Программа предназначена для работы со старшими (14-16 лет) подростками, как имеющими отклонения в развитии коммуникативной компетенции, так и без них.

Требования к подготовке ведущего

Программа реализуется специалистом-психологом.

Условия работы по программе, количество часов

Форма проведения: тренинги.

Количество занятий: 16

Интенсивность проведения занятий: 1 раз в неделю

Аудитория: подростки в возрасте 14-16 лет.

Продолжительность занятия: 120 минут.

Перечень оборудования, необходимого для реализации программы

Простые карандаши

Цветные карандаши

Фломастеры

Бумага А 4

Ватманы

Ноутбук

Проектор

Содержание программы

Таблица 1

План мероприятий и форм деятельности в рамках психолого-педагогического сопровождения коммуникативной компетентности подростков

№	Тема	Цель	Содержание
1	Зачем мы здесь собрались?	Знакомство участников друг с другом и с психологическим тренингом как методом работы, формирование интереса и мотивации к посещению дальнейших занятий	Вводная беседа Упражнение – разминка «Карандаши» Процедура знакомства Упражнение «Поворот в прыжках» Упражнение «Дракон ловит свой хвост» Конкретизация ожиданий от тренинга
2	Мы – команда	Повышение заинтересованности подростков в посещении занятий, сплочение группы, формирование чувства команды у пришедших на занятия подростков	Упражнение-разминка «Перетягивание каната» Упражнение-разминка «Циферблат» Упражнение «Узелок» Упражнение «Связывание группы» Упражнение «Совместный счет» Групповая дискуссия «Факты о нас» Упражнение «Встреча взглядами»
3	Наши сходства и различия	Продолжение работы по формированию интереса к занятиям и сплочению группы. Введение понятия «психологическая информация», обоснование невозможности ее однозначного разделения на «хорошую» и «плохую».	Упражнение – разминка «Построение круга» Упражнение «Поиск сходства» Психометрический тест Упражнение «На льдине» Упражнение «Запоминание позы»
4	Сплочение и доверие	Продолжение работы по групповому сплочению, формирование доверительной обстановки. На данном этапе работы уже можно рекомендовать включать упражнения, предъявляющие повышенные требования к взаимному доверию и умению координировать совместные действия.	Упражнение-разминка «Скалолаз» Упражнение «Передача движений» Упражнение «Маятник» Упражнение «Круг доверия» Упражнение «Падение в пропасть» Упражнение «На пальцах»

		Это занятие построено в русле телесноориентированного подхода	
5	Общение и умение слушать	Сформировать представление об общении как о психологическом явлении. Продemonстрировать искажения информации при ее передаче от человека к человеку, важность обратных связей в общении и навыков эффективного слушания.	Упражнение-разминка «Привет себе» Упражнение «Испорченный телефон» Упражнение «Рисование по инструкции» Анкета «Умеете ли вы слушать?» Упражнение «Слушание в разных позах» Упражнение «Трактовки»
6	Учимся взаимопониманию	Развитие социальной наблюдательности, вербального взаимодействия.	Упражнение-разминка «Копирование движений» Упражнение «Бип» («Чужие коленки») Упражнение «Вавилонская башня» Упражнение «Снежки» Упражнение «Глаза, рты, руки» Игра-загадка «МПС»
7	Средства общения	Продолжить развитие навыков эффективного общения. Продemonстрировать, что средствами общения выступают не только слова, но и интонации, жесты, контекст общения и т. д.	Упражнение-разминка «Пишущая машинка» Упражнение «Мячик» Упражнение «Испорченный телевизор» Упражнение «Дистанция общения» Упражнение «Перебежчики и охранники» Упражнение «Поиск предметов» (вербальное общение) Упражнение «Поиск предметов» (общение с помощью тактильного контакта)
8	Общение без слов	Развитие навыков невербальной коммуникации, экспрессивности, умения расшифровывать невербальные сигналы других участников общения. Данное занятие имеет преимущественно игровой характер и построено на применении как новых игр и упражнений, так и	Упражнение-разминка «Сбор по голосам» Упражнение «Стеклянная дверь» Упражнение «Построимся» Упражнение «Разговор в рисунках» Упражнение «Властины кольца» Упражнение «Испорченный телефон» (тактильный контакт) Получение углубленной обратной связи

		модификациях уже известных участникам.	
9	Поговорим... рисунками!	Интегрирование полученных навыков вербального и невербального взаимодействия с использованием арт-терапевтического метода.	Рисуночная разминка «Достраивание композиции» Упражнение «Тематические рисунки» Упражнение «Групповой коллаж»
10	Наши эмоции и чувства	Понять, что такое эмоции и чувства, а также совершенствовать умение конструктивно выражать их	Упражнение-разминка «Путаница» Упражнение «Угадай эмоцию» Практическая работа «Польза и вред эмоций» Упражнение «Скульптор и глина»
11	Проявления эмоций и чувств	Научиться расшифровывать внешние проявления основных эмоций и чувств у других людей, а также развить собственную эмоциональную экспрессивность.	Упражнение-разминка «Хлопки по коленям» Упражнение «Муха» Практическая работа с иллюстративным материалом «Внешние проявления эмоций» Упражнение «Замороженные» Домашнее задание
12	Конфликты и причины их возникновения	Проанализировать сущность конфликтов, причины их возникновения и пути разрешения	Упражнение-разминка «Встреча на узком мостике» Практическая работа «Конфликтогены» Тест «Самооценка конфликтности» Тест «Тактика поведения в конфликте» Ролевая игра «Финансовые авантюристы»
13	Пути решения конфликтов	Изучить и закрепить на конкретных примерах стили конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.	Упражнение – разминка «Гвалт» Ролевая игра «Конфликты» Упражнение «Иностранец»
14	Манипуляции и защита от них	Познакомить подростков с основными способами психологических манипуляций и путями защиты от них	Упражнение-разминка «Толкачи» Изучение способов манипулирования (с помощью технологии «Зигзаг») Ролевая игра «Манипуляции» Упражнение «Живое препятствие» Ролевая игра «Бункер»
15	Портрет нашей группы	Закрепление результатов, достигнутых в ходе тренинга. Для этого занятия потребуются такой же комплекс изобразительных материалов, как и для занятия № 9.	Рисуночная разминка «Протяни навстречу руку» Упражнение «Замкнутый круг» Композиция «Мои ресурсы» Упражнение «Ладощка» Групповая композиция «Наш сад»

16	Подведение итогов	Получение участниками и ведущим обратной связи от группы по результатам работы на тренинге.	Разминка (по выбору участников) Упражнение «Двойник» Упражнение «Чемодан» Упражнение «Чепуха» Групповая дискуссия «Шляпы» Анкета обратной связи по тренингу
----	-------------------	---	--

Содержание занятий

Занятие 1. Зачем мы здесь собрались?

Задачи занятия: знакомство участников друг с другом и с психологическим тренингом как методом работы, формирование интереса и мотивации к посещению дальнейших занятий.

Вводная беседа

Итак, подростки собрались и расселись в традиционный круг. С чего начать ведущему? Один из вариантов – небольшой монолог, краткий рассказ ребятам о том, чем им предстоит заниматься на этих встречах и для чего это нужно. Приведем возможный план подобного вводного рассказа.

1. Чем нам здесь предстоит заниматься?

♦ Игры и упражнениями. Всякая психологическая игра имеет «двойное дно» – на поверхности лежит возможность получить удовольствие, но ее смысл к этому не сводится, игра также дает возможность лучше узнать себя и других, чему-нибудь научиться и т. п.

♦ Беседами на интересные для нас темы, имеющими отношение к психологии.

♦ Изучением некоторых наших психологических качеств и обсуждением полученных результатов.

2. Какую пользу это нам принесет?

♦ Мы сможем лучше понять самих себя: свои чувства, переживания, желания.

♦ Мы будем учиться выражать свои чувства и желания так, чтобы другие люди лучше понимали нас.

♦ Мы сможем более успешно общаться с другими людьми: лучше понимать их, меньше конфликтовать.

♦ Наконец, мы просто хорошо и весело проведем время! Возможны и другие варианты вводных бесед – например, кратко рассказать о том, кто такие психологи и чем они занимаются (Цукерман, 1997), или расспросить самих участников, что они уже знают о тренинге и чего ждут от него. Если у участников возникают вопросы, нужно постараться кратко, но вразумительно ответить на них. Не стоит затягивать вводную беседу (как, впрочем, и все последующие – подростки предпочитают не разговоры, а действия, и игнорирование этого факта приводит к потере контакта с группой).

После вводной беседы группа приступает к игре. Иногда оправданно начать работу непосредственно с интерактивной игры разминочного плана. Это целесообразно при работе в небольших группах (в таком случае сначала проводится игра, а уже потом – вводная беседа), а также в начале работы с теми подростками, которые уже посещали психологические тренинги и не нуждаются в рассказе о том, что это такое. Например, на роль первой в тренинге хорошо подходит такая игра.

Упражнение – разминка «Карандаши»

Описание упражнения. Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50–60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания: 1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.

2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.

3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).

4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.

5. Присесть, встать.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение:

- ♦ сочетать одновременно два движения (например, шагнуть вперед – поднять руки);

- ♦ использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы;

- ♦ держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью;

- ♦ выполнять упражнение с закрытыми глазами. Если упражнение выполняется под медленную музыку, то в кругу можно устроить настоящий танец.

Психологический смысл упражнения. При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров. Обсуждение. Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека? От этого обсуждения делается переход к теме психологического тренинга, на который пришли участники. Тренинг направлен на то, чтобы в игровой форме развивать необходимые для этого умения – например, координировать совместные действия, устанавливать взаимопонимание с окружающими, «чувствовать» человека, который находится рядом. А такие умения необходимы для достижения успеха в очень многих жизненных ситуациях (примеры ситуаций пусть приведут сами подростки).

Процедура знакомства

Следующим шагом становится знакомство участников. Даже если участники уже знакомы друг с другом, эту процедуру провести все равно целесообразно по следующим причинам.

- ♦ Познакомиться с группой необходимо самому ведущему.

- ♦ В ходе знакомства звучат именно те формы имени, которые участники предпочитают при обращении к ним на тренинге.

- ♦ Знакомство не сводится к представлению по именам, участники получают и дополнительную информацию друг о друге. Приведем несколько вариантов процедуры знакомства. Они могут использоваться как по отдельности, так и единым блоком. «Имя-движение». Участники встают в круг, каждый из них по очереди выходит на шаг вперед, произносит свое имя и делает какое-нибудь движение, дающее ему возможность выразить себя. Группа хором повторяет имя, сопровождая его таким же движением. После того как представились все участники, возможно повторение процедуры, но имена и движения воспроизводятся в кругу уже по памяти, без повторной демонстрации. Данная процедура не только дает возможность участникам группы представиться и лучше узнать друг друга, но и способствует самопознанию каждого из них, поскольку позволяет получить обратную связь от группы, взглянув на свое движение со стороны – в исполнении группы.

«Снежный ком»

Участники представляются по именам, каждый следующий участник должен повторить имена всех (в более простом варианте – двух или трех) предшествующих и только после этого представиться сам. В одном из вариантов участник при забывании имени, сетуя на свою плохую память, говорит вместо него: «Баранья голова» (естественно, имея в виду себя, а не того, чье имя он забыл). Последним обычно представляется ведущий. Если ему удастся безошибочно повторить все имена, это существенно повышает его престиж в

глазах группы (а если в своей памяти на имена ведущий не уверен, так и не надо браться за этот вариант упражнения!). Более простой и быстрый вариант, уместный в группах размером свыше 12–15 человек, – произносить имена не всех предшественников, а только последних четырех человек. В более сложном варианте участниками произносятся и повторяется не только имя, но и какое-нибудь слово или короткая фраза (например, на тему «Мое самое большое достоинство», «Мое желание» и т. п.). Использовать отрицательные темы (недостатки, проблемы) не рекомендуется, поскольку их многократное повторение может вызвать эффект внушения. В таком варианте упражнение может использоваться не только для знакомства, но и в качестве разминки перед началом каждого занятия (естественно, темы высказываний следует каждый раз менять).

Процедура знакомства «Снежный ком» широко используется не только в тренингах, но и везде, где необходимо познакомить членов группы (например, в летних оздоровительных лагерях).

«Представление с перекидыванием предмета»

Участники встают в круг. Ведущий, держа в руках мячик, небольшую мягкую игрушку или другой подходящий предмет, представляется: говорит свое имя (возможный вариант: имя и какой-нибудь факт о себе), после чего перебрасывает предмет любому другому участнику. Тот ловит его, представляется, вновь перебрасывает его другому участнику и т. д., пока предмет не побывает в руках у каждого. После этого перебрасывание происходит в обратном порядке, однако каждый участник сам уже не представляется, а вместо этого по памяти говорит имя того человека, которому собирается кинуть предмет. При отсутствии подходящего для перебрасывания предмета можно соорудить для подобной игры «снежок» из смятых бумажных листов.

«Взаимное представление»

Участники разбиваются на пары и поочередно рассказывают партнеру о себе. Лучше, если план рассказа предложит ведущий.

- ◆ Как бы я хотел, чтобы ко мне обращались на тренинге.
- ◆ Что я ожидаю от наших встреч.
- ◆ Мои любимые и нелюбимые качества в людях.
- ◆ Мои увлечения.
- ◆ Мои любимые способы проведения свободного времени.
- ◆ Моя мечта. Время выполнения задания – 6-10 минут. После этого все возвращаются в круг, где каждый кратко (полминуты-минута) представляет своего партнера на основании прослушанного рассказа. «Взаимное представление» целесообразно проводить со старшими подростками, обладающими довольно высоким уровнем развития социальных навыков.

А теперь самое время разрядить обстановку и поиграть. Вот примеры подвижных игр, уместных на начальной стадии работы тренинговой группы.

Упражнение «Поворот в прыжках»

Описание упражнения. Участники рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее полуметра, и встают лицом в одном направлении. Далее по условному сигналу ведущего все одновременно выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90°, 180°, 240° или 360°. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, договариваться об этом нельзя. Каждый следующий прыжок производится по очередному сигналу из того положения, в которое участники приземлились ранее. Задача здесь – добиться того, чтобы после очередного прыжка все участники приземлились, повернувшись лицом в одну сторону. Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого.

Более сложный вариант – на момент каждого прыжка участники закрывают глаза. Можно выполнять упражнение и не открывая глаз, но тогда целесообразно разрешить тактильный контакт между участниками, иначе задание окажется почти невыполнимым, особенно в большой и не очень сплоченной группе. Упражнение может использоваться как экспресс-

тест на групповую сплоченность (фиксируется количество попыток, потребовавшихся для его выполнения). При выборе времени и места его проведения следует учитывать, что такие прыжки производят очень сильный шум в помещении, расположенном этажом ниже.

Психологический смысл упражнения. Подобное задание не удастся успешно выполнить до тех пор, пока участники подходят к нему, не ориентируясь на действия соседей. А успешно спрогнозировать действия окружающих в данном случае можно только с опорой на восприятие и прогнозирование намерений других. Кроме того, игра служит хорошей разминкой, позволяет активизировать группу, снимает напряженность.

Обсуждение. Можно ли успешно выполнить это задание, действуя по принципу «каждый за себя»? Очевидно, нет. Можно очень стараться, но ничего не получится, если не попытаться понять замыслы соседей и сообщить им свой замысел. А как это сделать?

Упражнение «Дракон ловит свой хвост»

Описание упражнения. Группа встает в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны – это «голова», а конец – «хвост» дракона. «Голова» пытается ухватить «хвост», а тот, естественно, пытается увернуться. При выполнении этого упражнения двигается вся колонна, но руки участники не размыкают. Можно повторить игру несколько раз, при этом желательно менять порядок построения участников в колонне. Психологический смысл упражнения. Активизация участников, развитие умения координировать совместные действия. Обсуждение. Длительное обсуждение не требуется, достаточно короткого обмена чувствами.

Конкретизация ожиданий от тренинга

Для того, чтобы точнее определить интересы и запросы участников тренинга, полезно на первом же занятии провести небольшое анкетирование: предложить оценить, насколько они хотят заниматься теми или иными видами работ, беседовать на различные темы и т. п. Иногда такой опрос проводят открыто – задают вопросы, ответы каждого участника фиксируют на доске (Цукерман, 1997). Это не всегда целесообразно, поскольку ответы могут оказаться неискренними под влиянием мнения большинства (вспомните классические эксперименты Аша с визуальным определением длины отрезков группой испытуемых), а подростки, «проявившие индивидуальность», порой становятся объектом насмешек. Поэтому лучше заранее распечатать и раздать участникам небольшие бланки («термометры») для ответов. Ведущий читает вопросы, участники ставят номер каждого вопроса в той ячейке таблицы, которая соответствует их ответу. Обработка не требует много времени и может проводиться непосредственно по ходу занятия, общие результаты записываются на доске и обсуждаются.

Примерный перечень вопросов. Хочу ли я:

1. Лучше узнать самого себя?
2. Научиться более эффективно общаться?
3. Больше узнать про эмоции и чувства?
4. Узнать, почему возникают конфликты, и научиться достойно выходить из них?
5. Узнать про психологию как науку? Такую же технику можно использовать по ходу тренинга для получения обратной связи от участников относительно их удовлетворенности работой в группе, оценки психологической атмосферы в группе и т. п. (естественно, соответствующим образом изменив шкалу «термометра»).

В конце этого и всех последующих занятий происходит короткий обмен впечатлениями (заключительный шеринг). Участникам, сидящим в круге, предлагается высказаться по следующим темам.

- ◆ Что запомнилось в прошедшем занятии, что показалось важным и интересным?
- ◆ Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- ◆ Какие пожелания на следующие занятия появились?

Занятие 2. Мы – команда

Задачи занятия: повышение заинтересованности подростков в посещении занятий, сплочение группы, формирование чувства команды у пришедших на занятия подростков. На второй-третьей встрече ведущему следует сконцентрировать свои усилия на том, чтобы вызвать у подростков заинтересованность в занятиях. Работа по сплочению группы тоже важна, но, как нам представляется, эта цель уступает первой по значимости. Не очень сплоченная группа – все же лучше, чем ее полный распад в результате отсутствия интереса к занятиям и желания их посещать. Для достижения поставленной цели лучше всего подходят непродолжительные по времени, но эмоционально оживленные игры. Приведем описания нескольких игр, хорошо подходящих для начального этапа работы с группой.

Упражнение-разминка 1. «Перетягивание каната»

Описание упражнения. Для упражнения нужно запастись прочным канатом диаметром не менее 10 мм и длиной не менее 5–6 м (вполне годится веревка для буксировки автомобилей, которую можно позаимствовать у любого водителя). Участники делятся на две подгруппы, расстояние между которыми 1,5–2 м, берутся за канат и по команде ведущего начинают его перетягивать. Выигрывает команда, которой удалось заставить соперников сдвинуться вперед не менее чем на метр. Упражнение выполняется 3–5 раз, состав подгрупп желательно менять. Требуется много свободного места (по технике безопасности, за спиной каждой из подгрупп должно быть не менее 3 м свободного пространства). Психологический смысл упражнения. Энергетическая мобилизация, развитие умения координировать совместные действия. Такая разминка обычно вызывает высокую эмоциональную вовлеченность подростков, способствует формированию чувства команды. Обсуждение. Чем еще, помимо физической силы, определяется выигрыш в этом упражнении? Если выполнить перетягивание каната по каким-либо причинам не представляется возможным, или ведущий чувствует, что подростки хотят еще подвигаться и не готовы пока к серьезной работе, предлагаем альтернативный, более спокойный вариант разминки.

Упражнение-разминка 2. «Циферблат»

Описание упражнения. Участники, сидящие в кругу, образуют «циферблат часов» – каждый участник соответствует определенной цифре на нем. Проще всего, если участников 12 – тогда каждому соответствует одна цифра. При другом числе участников кому-то придется изображать 2 цифры или, наоборот, на какие-либо цифры придется по 2 человека. Это несколько осложнит игру, но и сделает ее более интересной. Если участников более 18, то целесообразно сделать сразу 2 циферблата. После этого кто-нибудь заказывает время, а «циферблат» его показывает – сначала подпрыгивает и хлопает в ладоши тот, на чью цифру пришлось показание часовой стрелки, затем – минутной. Первые 1–2 заказа времени может сделать ведущий, потом – каждый из участников по кругу. Психологический смысл упражнения. Тренировка внимательности, включение участников в групповое взаимодействие в ситуации «здесь и сейчас». Обсуждение. Достаточно короткого обмена впечатлениями.

Упражнение «Узелок»

Описание упражнения. Группа делится на две команды, равные по числу участников. Каждая из команд выстраивается в колонну таким образом, чтобы направляющие колонн стояли лицом друг к другу на расстоянии около 1,5 м. На роль направляющих, капитанов команд, лучше пригласить самых активных и коммуникабельных подростков. Каждый участник держит в руке канат (подойдет и прочная бельевая веревка), протянутый вдоль обеих колонн. Дается задание – не отрывая рук от каната, завязать узел на его промежутке между двумя направляющими колонн. Техника выполнения задания участникам не объясняется, они сами должны найти способ завязывания узла. В среднем группе подростков на это требуется 5–7 минут. Психологический смысл упражнения. Это

упражнение требует координации совместных действий, сближает группу и создает условие для проявления лидерских способностей. Кроме того, оно способствует активизации творческого мышления, поскольку способ его выполнения в инструкции не оговаривается, подростки должны найти его самостоятельно. Обсуждение. Следует обратить внимание участников, что в выполнении данного упражнения удастся добиться успеха лишь в том случае, если группа начинает действовать слаженно, предварительно придумав и обсудив способ решения задачи. Возможен выход на обсуждение проблем лидерства: «Мало придумать способ завязывания узла, нужно еще, чтобы другие приняли этот способ и стали выполнять инструкции того, кто его предложил. А как этого добиться?»

Упражнение «Связывание группы»

Описание упражнения.

Вариант 1: «Рулет». Группа стоит в колонне по одному в левой руке у каждого протянутый вдоль всех канат. Участникам дается задание плотно скрутиться по часовой стрелке в «рулет», после чего ведущий обвязывает их оставшимся концом каната на уровне пояса. В таком состоянии группу просят перемещаться по траектории, задаваемой ведущим (см. фото выше).

Возможно дополнительное задание: в процессе перемещения каждый из участников сообщает три интересных факта про себя, а после завершения упражнения другие подростки вспоминают их. Ведущему следует внимательно следить за траекторией движения группы, чтобы избежать столкновения участников с неподвижными предметами. Время выполнения: 2–3 минуты. Если в группе 14 и более подростков, целесообразно организовать два «рулета» и устроить между ними соревнование на скорость.

Вариант 2: «Паучки». Участники делятся на подгруппы по 4–5 человек. Члены каждой подгруппы встают спинами вплотную друг к другу, и ведущий обвязывает их на уровне пояса веревкой. Дальнейшие действия – как в варианте 1. Это более мягкий вариант упражнения, его имеет смысл проводить в менее сплоченных и нераскрепощенных группах, где существуют неявные запреты на тактильные контакты между участниками. Психологический смысл упражнения.

Данное действие сильно сближает группу в физическом смысле, что, как следствие, вызывает и психологический эффект сближения (здесь уместно провести параллель с психофизиологической теорией эмоций Джеймса – Ланге: внешнее выражение эмоции ведет к возникновению соответствующего внутреннего переживания). Такое перемещение, особенно выполняемое на скорость, требует четкой координации действий и создает ощущение совместного риска, что, как известно из возрастной психологии, также способствует сплочению подростковых групп. Обсуждение. Если все прошло без эксцессов, длительное обсуждение излишне – достаточно, чтобы желающие кратко обменялись впечатлениями. Если группа упала, можно спросить, произошло ли это случайно или кто-то хотел устроить кучу-малу? Что чувствовали при этом другие участники? Примечание. Возможно, у кого-нибудь из подростков подобное упражнение вызовет дискомфорт. В таком случае нужно дать им высказаться: с чем именно, это связано? (Варианты ответа «Плохое упражнение!» и т. п. не принимаются, нужно постараться конкретизировать, что именно вызывает дискомфорт в ситуации вынужденного физического сближения.)

Упражнение «Совместный счет»

Описание упражнения. Задание очень простое: следует всего лишь досчитать до 10. Хитрость состоит в том, что считать надо коллективно: кто-то говорит «один», кто-то другой – «два» и т. д., договариваться же о порядке счета нельзя. Если очередное число произносят одновременно два человека, счет начинается сначала. В простейшем варианте упражнение выполняется с открытыми глазами, в более сложном – с закрытыми (открывать их разрешается только между попытками). Разговаривать по ходу выполнения

упражнения запрещено. Ведущий фиксирует, до скольки удалось довести счет в каждой из попыток. Это упражнение проходит интереснее, когда участники располагаются не по кругу, а произвольно. Если участники сами установят определенный порядок произнесения чисел (по кругу, через одного, по алфавиту и т. п.), следует похвалить их за находчивость, но попросить попытаться решить эту задачу без предварительной договоренности.

Психологический смысл упражнения. Развитие групповой сплоченности и умения координировать совместные действия.

Обсуждение. В чем причина того, что такое, на первый взгляд простое, задание не очень-то легко выполнить? А что надо сделать, чтобы справиться с ним было легче? Интересно также обсудить динамику успешности выполнения этого упражнения по попыткам. Конечно, на начальном этапе работы с группой могут использоваться не только вышеописанные, но и многие другие игры (см. список литературы, а также описания игр, приведенные в последующих занятиях). Главное, чтобы игры были динамичны, проходили эмоционально и работали на сплочение, а не на разобщение группы. Каждая игра, вызвавшая заинтересованность участников, может повторяться в ходе тренинга 2–3 раза, желательно с небольшими изменениями условий ее проведения.

Групповая дискуссия «Факты о нас»

Описание. Участники делятся на 2–3 подгруппы, равные по числу участников и, по возможности, с одинаковым соотношением мальчиков и девочек. Ведущий озвучивает адресованные подросткам вопросы, руководствуясь приведенным ниже перечнем. Подростки, которые могут положительно ответить на очередной вопрос, внутри своих подгрупп рассказывают об упоминаемых фактах более подробно: когда, где и при каких обстоятельствах имели место упоминаемые события, что конкретно они знают и умеют и т. п. После этого ведущий называет количество баллов, которыми оцениваются различные варианты ответов на вопрос, и внутри каждой из подгрупп подросток, выбранный на роль «счетовода», подсчитывает общую сумму баллов, набранную в подгруппе. Следует заранее предупредить участников, что это игра на честность, проверить в ней можно далеко не все варианты ответов. Примерный перечень вопросов:

1. Кто на каких музыкальных инструментах хорошо умеет играть? По одному баллу за каждый инструмент. 2

. Кто был на двух разных континентах – 1 балл. Кто был на трех и более континентах – еще по одному баллу за каждый континент (уточнение: Европу и Азию считать как разные континенты, граница проходит по Уральским горам).

3. Кто был в Третьяковской галерее – 1 балл, если это произошло в течение последнего месяца – 2 (для жителей Москвы заменить на Эрмитаж).

4. Кто когда-нибудь плавал на парусной лодке – 1 балл.

5. Кто хотя бы раз в последний год близко видел пожар – 1 балл. Если когда-нибудь (не только в последний год) сам оказался в роли пострадавшего на пожаре – 2 балла.

6. Кто и какой иностранный язык знает? Можешь объясниться на нем – 1 балл, разговариваешь свободно и читаешь без словаря – 2, знаешь два или больше иностранных языка – 3. 7

. Кто уже самостоятельно зарабатывает деньги – 1 балл.

8. Кто хотя бы раз за последний год катался на велосипеде – 1 балл, если упал – 2. Если это было катание с кем-нибудь вдвоем на одном велосипеде – 2 балла, упали – 3.

9. Кто хотя бы раз за последний месяц был в театре – 1 балл.

10. У кого за прошлый год все пятерки – 3 балла, большинство пятерок и нет троек – 2 балла, большинство четверок и нет троек – 1 балл.

11. Кто умеет кататься на роликовых коньках, скейте, сноуборде – по 1 баллу за каждый снаряд.

12. Кто уже видел фильм «...» – 1 балл (называется какой-нибудь совсем недавно появившийся известный фильм).

13. Кому когда-нибудь накладывали швы – 1 балл.

14. Кто за последний месяц прочитал хотя бы одну книгу из тех, что не проходят в школе, – 1 балл.

15. Кто уже был на психологическом тренинге помимо этого – 1 балл.

Если был на двух и больше тренингах – 2. Если ведущий расширяет или модифицирует перечень вопросов, следует помнить о том, что они должны, как правило, быть позитивными, давать участникам возможность раскрыть положительные факты о себе или даже немного похвастаться, а не требовать рассказа о своих недостатках и неудачах. В то же время имеет смысл включить несколько вопросов, подразумевающих рассказы о каких-либо небольших жизненных инцидентах, связанных с риском и т. п. (см. вопросы № 5, 8, 13), – как показывает опыт, именно они зачастую вызывают наибольшую заинтересованность подростков и провоцируют самые интересные и эмоциональные рассказы. Но задавать больше трети подобных вопросов нецелесообразно, поскольку основная задача дискуссии – не обмен воспоминаниями, а знакомство и позитивное самораскрытие. На обсуждение каждого вопроса дается в среднем 1–2 минуты, однако, если он вызвал активную дискуссию, время целесообразно увеличить. Сначала вопросы задаются ведущим, потом имеет смысл дать каждой команде самостоятельно придумать и задать несколько вопросов. В конце дискуссии подсчитывается общая сумма баллов в каждой из команд, подростки возвращаются в общий круг и делятся наиболее интересными фактами друг о друге, которые они узнали и запомнили на стадии работы в подгруппах.

Психологический смысл дискуссии. Подростки получают возможность поближе познакомиться, лучше узнать друг друга, рассказать о своих сильных сторонах и различных фактах из своего жизненного опыта.

Обсуждение. Когда подростки возвращаются в общий круг, их просят повторить наиболее интересные, факты, которые они узнали друг о друге.

Упражнение «Встреча взглядами»

Описание упражнения. Участники сидят или стоят в кругу, опустив глаза. По команде ведущего они одновременно поднимают головы, их задача – встретиться с кем-нибудь взглядом. Чтобы придать игре оттенок соревновательности, можно ввести дополнительное правило – кому удалось выполнить задание, покидают круг, оставшиеся продолжают выполнение. Возможна и противоположная постановка задачи – подняв глаза, ни с кем не встретиться взглядом.

Психологический смысл упражнения. Игра развивает навыки межличностного восприятия, эмпатии, наблюдательности.

Обсуждение. На какие признаки ориентировались участники, выполняя это задание?

Занятие 3. Наши сходства и различия

Задачи занятия: продолжение работы по формированию интереса к занятиям и сплочению группы.

Введение понятия «психологическая информация», обоснование невозможности ее однозначного разделения на «хорошую» и «плохую».

Упражнение – разминка «Построение круга»

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

бумаге и показывать участникам при обсуждении. Данное упражнение создает очень хорошие условия для наблюдения ведущего за стилями поведения участников. Кроме того, его можно использовать для экспресс-диагностики групповой сплоченности (с этой целью оно может проводиться в ходе тренинга неоднократно). Фиксируется форма получившейся фигуры и время ее построения.

Психологический смысл упражнения. Упражнение направлено на развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы. Кроме того, оно позволяет развивать навыки невербального общения и саморегуляции. Обсуждение. Что дает эта игра, кроме возможности развлечься? Кто именно виноват в том, что не получился идеально ровный круг? А кто не виноват, кто стоял в совершенно правильном кругу? Смысл обсуждения не в том, чтобы действительно найти виновных, а в том, чтобы участники поняли: дело тут не в конкретных людях, а в общей согласованности их действий.

Упражнение «Поиск сходства»

Описание упражнения.

Вариант 1. Группа встает в круг. Ведущий берет в руки небольшой предмет, пригодный для перебрасывания из рук в руки (мячик, небольшая мягкая игрушка и т. п.) и объясняет правила игры: «Тот, у кого в руках находится этот предмет, должен как можно быстрее перебросить его другому участнику, назвав при этом черту своего сходства с тем, кому кидается предмет». На первом этапе признаки сходства могут быть чисто внешние (например, цвет волос), потом – общность интересов в какой-то области, совпадение интересов по какому-либо вопросу и т. п.

Вариант 2. Участники сидят в кругу, каждый из них называет какой-либо признак, после чего все те, кто обладает названным признаком, встают. Если ведущий хочет оживить обстановку, можно не просто вставать, а подпрыгивать с одновременным хлопком в ладони или совершать какое-либо подобное заметное движение. Как и в предыдущем варианте, сначала используются простые, внешние признаки, потом они усложняются.

Можно предлагать в качестве признаков какие-либо эмоциональные состояния (например: «Встаньте все те, кто сегодня утром проснулся в радостном настроении»). Психологический смысл упражнения. Упражнение эффективно работает на сплочение группы, так как участники начинают более внимательно присматриваться друг к другу и обнаруживают, что сходства между ними гораздо больше, чем они думали раньше. Обсуждение. Постараться подвести участников к мысли, что хотя они все такие разные, сходства между ними гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд.

Психогеомертрический тест

Подросткам предлагается свободно перемещаться в пространстве под спокойную, размеренную музыку. Ведущий, сам передвигаясь вместе с ними, рассказывает, что разным людям удобно ходить по различным траекториям: кому-то по кругу, кому-то с резкими поворотами (описывая квадрат, треугольник или прямоугольник), а кому-то по незамкнутой траектории – зигзагом. По ходу рассказа ведущий показывает эти способы передвижения. Потом участникам дается несколько минут для того, чтобы опробовать все эти траектории и выбрать наиболее удобную для себя. Разговаривать по ходу выполнения упражнения не следует. В принципе, после этого можно сразу перейти к обсуждению психологических характеристик людей, предпочитающих разные геометрические фигуры. Однако более эффективно использовать описанное выше упражнение не как самостоятельную диагностическую процедуру, а как прелюдию к проведению психогеомертрического теста в его традиционном варианте.

Участникам демонстрируются пять геометрических фигур и дается инструкция: «Посмотрите на пять фигур. Выберите из них ту в отношении которой вы можете сказать: “Это – я!” Только не занимайтесь никаким логическим анализом и ненужными умопостроениями. Просто постарайтесь почувствовать свою форму. Если вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла вас, когда вы

посмотрели на страницу с их изображением. Запишите ее название под № 1. Из оставшихся четырех фигур опять выберите самую близкую вам и запишите ее название под № 2. И так пронумеруйте все 5 фигур. Пожалуйста, постарайтесь обойтись без долгих раздумий!» Далее ведущий, руководствуясь приведенной ниже табл. 5, рассказывает о психологических характеристиках людей, предпочитающих различные геометрические фигуры. Участникам объясняется, что к ним в наибольшей степени применимы характеристики фигур, выбранных ими под номерами 1 и 2. Что касается фигуры, оказавшейся на последнем месте, – это отвергаемые психологические свойства. Скорее всего, будет довольно сложно общаться с людьми, обладающими ими. Данный тест основан на результатах серьезных психологических исследований и несет определенную психологическую информацию об индивидуально-психологических свойствах испытуемых. Но эта информация имеет вероятностный характер (как, впрочем, и результаты любого другого психологического теста) – нельзя утверждать со 100 %-ной точностью, что каждая из предложенных характеристик обязательно будет проявляться у каждого из испытуемых.

«Чужая душа – потемки», однако этот тест при всей внешней простоте и, возможно, нелогичности способен «попасть в точку» примерно в 80 % случаев. Следует обратить внимание подростков на тот факт, что в колонках «положительные свойства» и «отрицательные свойства» речь иногда идет об очень сходных психологических характеристиках, просто выраженных разными словами (твердый в решениях – упрямый, щедрый – расточительный и т. д.). Действительно, по сути, эти психологические характеристики очень близки, а вот проявятся ли они как положительные или как отрицательные – зависит от формы и условий их проявления. А еще от отношения к ним окружающих и самого человека. В психологическом консультировании широко используется прием «переклеивания ярлыков»: психологическое свойство, которое человек называет как негативное, просят назвать такими словами, чтобы оно предстало позитивным, и наоборот, – что позволяет взглянуть на проблему с разных точек зрения. Такое упражнение представляется нам уместным в контексте данного занятия. Например, подростков можно попросить попробовать «переклеить ярлыки», связанные с такими качествами: послушный, прилежный, скупой, решительный, бесстрашный и т. д. При обсуждении обратить внимание на то, что каждое свойство характера может выступать и как положительное, и как отрицательное, зависит это от того, как сам человек им распорядится.

Упражнение «На льдине»

Описание упражнения. Участники делятся на команды по 5–7 человек (желательно, чтобы все команды были одинакового размера, и между ними равномерно распределились парни и девушки). Каждой из команд выдается большой газетный лист, который они расстилают на полу. Ведущий зачитывает инструкцию: «Представьте себе, что вы оказались на отколовшейся льдине, дрейфующей посреди бушующего моря. Льдина – это ваша газета. Вам всем нужно разместиться на ней и продержаться несколько минут, чтобы дожждаться спасателей. Касаться пола за пределами газеты нельзя – кто сделает это, тот считается «утонувшим». Когда участники разместятся на своих «льдинах» и продержатся в таком положении 15–20 секунд, ведущий сообщает, что шторм отломил по кусочку от каждой из льдин, и отрывает примерно по четверти от каждой из газет, предлагая участникам разместиться на том, что осталось. Так повторяется 2–3 раза. Если в команде «тонет» один человек, она получает предупреждение, если два или больше – выбывает из игры («ваша льдина перевернулась»). Победившей считается та команда, которая продержится дольше других.

Техника подразумевает тесный телесный контакт участников и включает элемент совместного риска, поэтому не рекомендуется проводить ее как в недостаточно «разогретых» группах, где участники демонстрируют зажатость и стеснение, так и в чрезмерно активных, трудно управляемых группах.

Психологический смысл упражнения. Техника, помимо активизации участников к творческому решению поставленной перед ними проблемы, способствует сплочению, формированию взаимного доверия. Кроме того, она наглядно демонстрирует основной принцип командной работы: выиграть индивидуально нельзя, это могут сделать только все вместе. Зато проиграть можно и индивидуально («упасть со льдины»), поставив этим под угрозу действия всей команды.

Обсуждение. Сначала участники делятся эмоциями и чувствами, возникшими в процессе выполнения упражнения, потом – своими соображениями по поводу того, что позволило победившей команде лучше справиться с такой ситуацией, а что «сгубило» остальных. После этого ведущий просит привести примеры жизненных ситуаций, где проявляются сходные механизмы.

Упражнение «Запоминание позы»

Описание упражнения. Участники произвольно располагаются в пространстве и принимают любые позы, какие только захотят. Водящий внимательно смотрит на каждого из них и пытается запомнить эти позы, после чего выходит за дверь. Тем временем каждый участник меняет какую-то одну деталь в своем положении. Водящий возвращается и пытается по памяти восстановить позу каждого из участников в первоначальном виде. Иногда при выполнении этого упражнения участники объединяются в подгруппы и строят настоящие «живые скульптуры».

Психологический смысл упражнения. Развитие наблюдательности по отношению к другим людям и отчасти тренировка памяти. В контексте данного занятия упражнение позволяет переключить внимание участников с абстрактных фигур и психологических характеристик на окружающих людей.

Обсуждение. Какие характеристики позы было легче запоминать? Какие изменения в первую очередь бросались в глаза?

Занятие 4. Сплочение и доверие

Задачи занятия: продолжение работы по групповому сплочению, формирование доверительной обстановки.

На данном этапе работы уже можно рекомендовать включать упражнения, предъявляющие повышенные требования к взаимному доверию и умению координировать совместные действия. Это занятие построено в русле телесноориентированного подхода.

Упражнение-разминка «Скалолаз»

Описание упражнения. Участники встают в плотную шеренгу, создавая «скалу», на которой торчат выступы, образованные из выставленных рук и ног участников, наклоненных вперед тел. Задача водящего – пройти вдоль этой «скалы», не упав в «пропасть», т. е. не поставив свою ногу за пределы линии, образованной ступнями остальных участников. Проведение упражнения удобнее всего организовать в форме цепочки – участники с одного конца «скалы» поочередно пробираются к другому, где вновь «встраиваются» в нее. Психологический смысл упражнения. Развиваются навыки телесного контакта и пластика движений. Кроме того, упражнение работает на развитие навыков невербальной коммуникации и координации совместных действий.

Обсуждение. Какие чувства возникали у водящих и у составляющих «скалу» при выполнении данного упражнения? Что помогало, а что мешало справиться с заданием?

Упражнение «Передача движений»

Описание упражнения. Участники встают в круг затылками друг к другу, чтобы расстояние между ними было 30–40 см, и закрывают глаза. Водящий начинает совершать какое-либо движение, аккуратно касаясь при этом руками спины, плеч, головы или шеи стоящего впереди подростка (массирует ему плечи, постукивает пальцами вдоль позвоночника и т. д.). Тот делает такое же движение, касаясь следующего участника, и т. д., пока движение не прошло полный круг. После этого водящим становится

следующий подросток, «запускающий» по кругу очередное движение. Когда в роли водящих уже побывала половина подростков, ведущий тренинга дает команду повернуться кругом, и оставшиеся водящие передают движения в обратном направлении. Для выполнения этого упражнения лучше расставить участников таким образом, чтобы чередовались мальчики и девочки. Психологический смысл упражнения. Развивается телесная чувствительность, происходит сплочение группы, возрастает эмпатия между участниками.

Обсуждение. Какие движения больше всего понравились? Насколько исказились ваши собственные движения, вернувшись после прохождения круга? А может, кому-нибудь было неприятно? Если это так, то какие именно движения не понравились и с чем, на взгляд участников, это могло быть связано?

Упражнение «Маятник»

Описание упражнения. Участники разбиваются на тройки. Два человека встают лицом друг к другу на расстоянии 120–150 см, держа руки ладонями вперед на уровне груди. Третий участник встает между ними, расслабляется и начинает, выпрямившись, свободно падать вперед или назад на руки одного из двух. Их задача – мягко ловить его на руки (с опорой на плечи) и легко отталкивать от себя, так, чтобы он начал падать в другую сторону. Таким образом, средний участник свободно и расслабленно раскачивается между двумя крайними. Желательно, чтобы в роли среднего участника побывал каждый. Это упражнение, как и последующие, оставляет довольно широкий простор для творчества ведущего: можно менять расстояние между партнерами (если кто-нибудь боится выполнять упражнение, то сначала расстояние должно быть минимальным, потом оно увеличивается), состав ловящих и т. д. Эффективность упражнения повышается, если оно проходит под спокойную, расслабляющую музыку, а ведущий уместными фразами создает соответствующее настроение.

Психологический смысл упражнения. Упражнение стимулирует развитие взаимного доверия участников. Кроме того, оно развивает умение расслабиться, снять напряжение, создает возможности для тактильного контакта.

Обсуждение. Что вы чувствуете, когда к вам прикасаются руками? Бывают руки мягкие и надежные, их прикосновение приятно. Если же руки жесткие, грубые – их прикосновение не радует. А какие руки у вас? Кстати, а доверяете ли вы собственным рукам? Упражнение

«Круг доверия»

Описание упражнения. Оно похоже на предыдущее, но раскачивание происходит не в парах, а в небольшом плотном кругу. Диаметр круга около 1,5 м, водящий находится в центре. Оптимальна такая ситуация, когда круг составляют 8 человек, юноши и девушки стоят через одного. Впечатлениями обмениваются после каждого качания. Необходимо следить, чтобы раскачивающие не применяли излишнюю физическую силу, так как это не только снижает эффективность упражнения, но и может привести к развалу круга. Упражнение ориентировано на проявление не физической силы, а взаимной ответственности и эмпатии. Психологический смысл, обсуждение — как в упражнении «Маятник».

Упражнение «Падение в пропасть»

Описание упражнения. Участник забирается на возвышение (это может быть подоконник, предметы мебели и т. п.), становится спиной к его краю и падает на руки ловящих его других членов группы. Ловят его 7 или 9 человек, 6 или 8 из которых образуют соответственно 3 или 4 пары (в парах участники находятся лицом друг к другу на расстоянии 60–70 см), а один стоит отдельно и страхует, чтобы падающий не ударился головой. Ловящие вытягивают руки вперед, пары могут сцепить их. Падающий участник должен обхватить себя руками за плечи (иначе он может ударить ловящих) и после команды ведущего «Готово» – свободно упасть на спину. При желании участников можно произвести модификации упражнения: падать лицом вперед или вдвоем, обнявшись. Для

выполнения упражнения допустима высота до 2,5 м. Желательно, чтобы среди лоящих была хотя бы одна пара физически крепких молодых людей, их целесообразно размещать в середине или ближе к голове. При малом количестве участников лоящих может быть всего пятеро, но тогда допустимы только одиночные падения, высота не более 1,5 м. Следует строго соблюдать технику безопасности:

- ♦ Исключить возможность подвижки или опрокидывания предметов, с которых производятся прыжки. Если для этого используется стул, поставленный на стол, или нечто подобное, то кто-то обязательно должен крепко держать это сооружение.
- ♦ Прыжки производить только после команды ведущего о готовности.
- ♦ Нужно следить, чтобы падающие в полете не раскидывали руки в стороны.

Следует избегать применения этого упражнения в группах, участники которых склонны к непредсказуемым действиям или недостаточно подчиняются распоряжениям ведущего. Если в качестве возвышения используются предметы мебели, нужно заранее позаботиться о подстилке, чтобы не пачкать их обувь.

При проведении этого упражнения порой бывает сложно найти первого добровольца. В таких случаях обычно удается подзадорить подростков тем, что упражнение описывается как очень сложное и ведущий выражает сомнение, удастся ли его провести в данной группе. После такого замечания выполнить упражнение получается почти всегда. Обычно оно вызывает большую эмоциональную вовлеченность, многие участники желают повторить его. Чтобы избежать преждевременной потери интереса к упражнению, целесообразно давать каждому желающему не более 2 попыток за занятие.

Психологический смысл упражнения. Оно направлено на развитие взаимного доверия, развитие навыков координации совместных действий, обеспечение эмоциональной вовлеченности участников в тренинг, снижение интенсивности страхов участников.

Обсуждение. Наверняка большинству участников было страшно принимать участие в этом упражнении, хотя бы сначала. Как именно переживался этот страх? Что помогло его преодолеть? Можете ли вы привести примеры ситуаций, в которых подростки находят переживание страха приятным и специально «охотятся» за этой эмоцией?

Упражнение «На пальцах»

Описание упражнения. Доброволец ложится спиной на парту, вокруг него встают 9-10 человек, которые подкладывают под его тело указательные пальцы своих рук (руки при этом расположены ладонями вверх или в стороны, но только не вниз). По команде ведущего они поднимают руки до уровня плеч, и доброволец оказывается в воздухе, лежа буквально на пальцах своих товарищей. Его торжественно проносят кругом по помещению, после чего аккуратно возвращают на место (проследите, чтобы участника несли вперед головой, а не ногами поскольку это вызывает у многих людей неприятные переживания, ассоциируясь с проводами в последний путь). Группа, даже состоящая преимущественно из девочек, без особого труда поднимает таким способом человека весом до 70–80 кг.

Психологический смысл упражнения. Оно способствует повышению уровня взаимного доверия участников и ярко демонстрирует, как с внешне трудновыполнимой задачей удастся легко справиться, приложив минимум усилий, достаточно лишь четко скоординировать усилия многих людей.

Обсуждение. Происходит обмен теми чувствами, которые возникли у участников, когда один оказался поднятым «на пальцах» (здесь уместно поговорить и о том, как подростки понимают смысл данной фразы). Следует обратить внимание на следующее: при четкой координации совместных усилий порой удается без особого труда выполнить и то, что внешне представляется чем-то из области фантастики (перед началом этого упражнения подростки, как правило, выражают серьезные сомнения в его выполнимости).

Занятие 5. Общение и умение слушать

Задачи занятия: сформировать представление об общении как о психологическом

явлении. Продemonстрировать искажения информации при ее передаче от человека к человеку, важность обратных связей в общении и навыков эффективного слушания.

Упражнение-разминка «Привет себе»

Описание упражнения. Участники встают в круг, спинами к его центру, и начинают неспешно вращаться. Тот, кто начал игру, шепотом передает соседу справа какое-нибудь сообщение, состоящее из одного-двух предложений, которое он сам хотел бы услышать. Например, задание можно сформулировать следующим образом: «Прошепчите соседу тот привет, который сами хотели бы сегодня услышать». Сосед шепотом передает это сообщение другому участнику, тот – третьему и т. п., пока оно не вернется к отправителю. При этом каждый отправляет еще и свое сообщение, когда послание предыдущего участника отойдет от него на 2–3 человека. Упражнение лучше выполнять под музыку, громкость которой подобрать с таким расчетом, чтобы сказанную шепотом фразу мог расслышать только тот подросток, которому она непосредственно адресована.

Психологический смысл упражнения. При выполнении данного упражнения включается эффект «испорченного телефона» и «послания» зачастую приходят в почти неузнаваемом виде. Это позволяет продемонстрировать искажения информации при ее передаче от человека к человеку и выйти на беседу об эффективности общения. Кроме того, игра вносит оживление.

Обсуждение. Что чувствовали участники, когда получали собственные послания? Насколько приходящие сообщения были похожи на исходные? Что привело к их искажению? А что можно было бы сделать, чтобы эти искажения уменьшились?

Упражнение «Испорченный телефон»

Описание упражнения. Все участники, кроме одного, выходят за дверь. Оставшемуся участнику ведущий передает в устной форме сообщение, содержащее несколько предложений, касающееся какой-либо темы, знакомой и интересной для участников. Пример сообщения Для нашей школы купили новые компьютеры. Через месяц в помещении, где сейчас находится библиотека, оборудуют компьютерный класс, а библиотеку переместят в пустующий кабинет на первом этаже. По вечерам в компьютерном классе можно будет играть тем, кто отработает 30 минут после уроков на благоустройство пришкольной территории. Получивший сообщение участник зовет в кабинет следующего и передает сообщение ему, тот – следующему и т. д. Весьма вероятно, что приведенное выше сообщение дойдет до последнего участника примерно в таком виде: «Купили компьютеры, мы можем резаться на них во что хотим». Очень полезно заснять это упражнение на видеокамеру или хотя бы записать его на диктофон, чтобы при обсуждении иметь возможность воспроизвести и проанализировать ход передачи и искажения информации. Это упражнение можно проводить и непосредственно в кругу, тогда следует упростить текст сообщения и передавать его шепотом. Можно передавать одновременно два сообщения, одно по часовой стрелке, второе – против. Если позволяет время, полезно провести упражнение дважды: с обратной связью (при получении сообщения можно задавать уточняющие вопросы) и без таковой, после чего сравнить результаты. Передаваемые сообщения должны быть примерно одинаковыми по сложности, но разными по содержанию.

Психологический смысл упражнения. Упражнение позволяет очень хорошо показать искажения информации в процессе коммуникации и органично перейти к разговору об эффективном общении. Кроме того, на примере данного упражнения можно показать эффект избирательности восприятия: в первую очередь искажаются и теряются блоки информации, эмоционально безразличные для участников, эмоционально окрашенные же искажаются в желательном для участников направлении.

Обсуждение. Что вызвало искажения сообщения при его передаче от участника к участнику? Какие блоки информации исказились и исчезли в первую очередь? Что следует делать, чтобы информация передавалась более точно? А насколько заслуживает доверия информация, полученная через третьи руки (типа «Он мне говорил, что она

рассказала, что Петя обозвал тебя нехорошим словом»)? По окончании упражнения ведущий рассказывает подросткам о том, как в психологии понимается сущность общения, для чего оно нужно и от чего зависит его эффективность (длительность беседы 10–15 минут).

Вот план подобного информационного блока.

Информационный блок «Психология общения»

1. Общение: единство процессов обмена информацией, взаимодействия и восприятия друг друга.

2. Функции общения:

- ♦ обмен информацией, необходимой для совместных действий людей;
- ♦ объединение людей;
- ♦ передача эмоций, переживаний;
- ♦ инструмент передачи опыта от поколения к поколению.

3. Непосредственное и опосредованное общение. Возрастание роли общения, опосредованного техническими средствами (телефон, телевидение, интернет-чаты), его возможности и ограничения.

4. Факторы, определяющие успешность общения: искренний интерес к партнеру; умение внимательно слушать его, при необходимости задавать уточняющие вопросы; восприятие не только того, что партнер говорит, но и того, что он при этом чувствует, переживает (здесь уместно ввести понятие «эмпатия»); умение понимать значение не только слов, но и жестов, выражений лица и т. п.; учет ситуации, в которой происходит общение; разборчивая и грамотная речь.

5. Обратные связи в общении. Более высокая эффективность диалога по сравнению с монологом. Описанное ниже упражнение позволит продемонстрировать это на практике.

Упражнение «Рисование по инструкции»

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один участник в каждой паре получает карточку с изображением. Его задача – инструктировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог бы воспроизвести изображение.

Упражнение проводится в двух вариантах:

- ♦ с обратной связью – рисующий участник может задавать уточняющие вопросы;
- ♦ без обратной связи – никакие вопросы задавать нельзя. Потом производится сравнение результатов, полученных в первом и во втором случаях. Как правило, эти результаты убедительно показывают преимущество общения с обратной связью. Психологический смысл упражнения. Развитие умений четко и однозначно излагать информацию, внимательно слушать и действовать по инструкции, задавать уточняющие вопросы. Обсуждение. Какие условия необходимы для того, чтобы смысл передаваемых сообщений одинаково понимался говорящим и слушающим?

Анкета «Умеете ли вы слушать?»

Инструкция. Перед вами 12 вопросов. Постарайтесь, не особенно задумываясь, искренне ответить на них «да» или «нет».

1. Часто ли вы с нетерпением ждете, когда другой закончит говорить и даст возможность высказаться вам?
2. Бывает ли, что вы спешите принять решение до того, как поймете суть проблемы?
3. Правда ли, что вы порой слушаете лишь то, что вам нравится?
4. Не мешают ли вам эмоции слушать собеседника?
5. Часто ли вы отвлекаетесь, когда ваш собеседник излагает свои мысли?
6. Не запоминаете ли вы вместо основных моментов беседы какие-либо несущественные?
7. Бывает ли так, что слушать другого человека вам мешают собственные предубеждения?
8. Прекращаете ли вы слушать собеседника, когда появляются трудности в понимании сказанного?
9. Занимаете ли вы негативную позицию к говорящему?

10. Перебиваете ли вы собеседника?

11. Избегаете ли вы взгляда собеседника в разговоре?

12. Возникает ли у вас острое желание прервать собеседника и вставить свое слово за него, опередив его собственные выводы?

Обработка и интерпретация результатов.

Подсчитайте количество ответов «нет».

10–12 баллов. Вы умеете достаточно хорошо слушать собеседника. Не руководствуясь предубеждениями по отношению к нему, стараетесь выделить в его словах главное. Ваши собственные эмоции не мешают вам слушать даже то, что вам не очень нравится. Поэтому многие любят общаться с вами.

8–10 баллов. Нередко вы проявляете умение слушать партнера. Даже если вы чем-то недовольны, все равно стараетесь дослушать партнера до конца. Если же партнер вам надоел, пытаетесь тактично прервать общение с ним. Иногда вы все же позволяете себе перебить собеседника, чтобы вставить свое «веское слово».

Менее 8 баллов: К сожалению, вы еще не научились слушать своих партнеров по общению. Вы перебиваете их, не даете высказаться до конца. Если вам не нравится то, что человек говорит, перестаете слушать его.

Конечно, данная анкета не может рассматриваться как серьезное психодиагностическое исследование, ее основная задача – продемонстрировать подросткам 12 признаков плохих слушателей. Ведь известно, что отрицательные примеры, «вредные советы» запоминаются лучше положительных.

Упражнение «Слушание в разных позах»

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары. Один участник в каждой паре говорящий, второй – слушающий. Участники сидят напротив друг друга и по команде ведущего начинают разговаривать между собой о чем угодно. Через минуту по команде ведущего их взаиморасположение меняется – говорящий встает, слушающий продолжает сидеть. Еще через минуту следует новое изменение – теперь оба участника стоят, повернувшись друг к другу спиной. Потом роли говорящего и слушающего меняются, и упражнение повторяется.

Психологический смысл упражнения. Участники убеждаются, что эффективность слушания и производимое на собеседника впечатление зависят не только от слушания как такового, но и от взаимного расположения собеседников.

Обсуждение. При каком расположении собеседника было легче говорить? А легче слушать? Как вы думаете, почему при изменении взаимного расположения меняется эффективность общения?

Упражнение «Трактовки»

Описание упражнения. Участникам, объединенным в команды по 4–5 человек, предлагается небольшое описание какой-либо допускающей возможность неоднозначной трактовки ситуации межличностного взаимодействия, конфликта или происшествия, после чего их просят описать эту ситуацию глазами различных персонажей, например таких: 1. Каждого из непосредственно задействованных в ней героев.

2. Случайного наблюдателя, оказавшегося поблизости.

3. Газетного репортера. В зависимости от того, какая ситуация приведена в качестве примера, перечень этих персонажей может расширяться (так, добавляются роли учителя, священника, сотрудника правоохранительных органов и т. п.).

Примеры ситуаций для выполнения этого упражнения:

♦ Подросток, желая произвести впечатление на одноклассницу, закурил на перемене прямо в классе. Та, увидев это, дала ему подзатыльник. Он от неожиданности уронил непотушенную сигарету и не обратил внимания на это. В результате возник пожар, выгорело классное помещение. Опишите ситуацию с позиции ученика, его родителя, одноклассницы, учителя, пожарного инспектора, случайно оказавшегося в это время в классе другого ученика, директора школы.

♦ Прыгун с шестом, преодолевая планку, отталкивает шест назад. Высота преодолена успешно, но шест падает прямо на зазевавшегося судью, ударив его со всего размаху в лоб. Судья на несколько секунд теряет дар речи от боли, а потом, придя в себя, принимает решение дисквалифицировать этого спортсмена за «неспортивное поведение». Опишите ситуацию с позиции спортсмена, его тренера, судьи, спортивного корреспондента, зрителя на трибуне.

Психологический смысл упражнения. Упражнение обучает способу поиска альтернативного взгляда на события и явления путем мысленной постановки себя на место его различных участников, способствует развитию навыков эмпатии (интуитивного понимания состояния других людей, «вчувствования» в него). Кроме того, при выполнении данного упражнения обычно проявляется чрезвычайно распространенная ошибка межличностного восприятия, состоящая в том, что при объяснении причин поведения другого человека мы переоцениваем значимость его личностных качеств, но недооцениваем влияние ситуации, в которой он оказался. Целесообразно обратить внимание участников на этот факт и напомнить, что реально, как показывают результаты психологических исследований, поведение человека предопределяется качествами его личности в среднем лишь на 30 %, а на оставшиеся 70 % – особенностями ситуации, в которой он находится.

Обсуждение. Какие варианты трактовки событий представляются самыми необычными, оригинальными? В каких жизненных ситуациях важны умения посмотреть на события в новом ракурсе, мысленно поставив себя на место других участников? На что обращалось больше внимания при трактовке событий – на особенности личности того, кто в них попал, или на влияние ситуации, в которой он оказался? А чем мы склонны объяснять причины поведения других людей в реальных жизненных ситуациях?

Занятие 6. Учимся взаимопониманию

Задачи занятия: развитие социальной наблюдательности, вербального взаимодействия.

Упражнение-разминка «Копирование движений»

Описание упражнения.

Вариант 1. Участники встают в круг. Выбирается водящий, который временно выходит за дверь. Без него группа определяет участника, чьи движения будут копироваться. Тот начинает делать какое-то несложное упражнение (наклоны, движения руками, вращения головой и т. п.), группа копирует это движение. Водящий возвращается и внимательно наблюдает за действиями группы. Каждые 10–15 секунд участник, упражнение которого копируется, меняет выполняемое движение, и вслед за ним новое движение начинают воспроизводить остальные участники. Задача водящего – понять, за кем группа повторяет упражнения.

Вариант 2. Участники стоят в кругу. По условному сигналу ведущего каждый из них начинает выполнять какое-нибудь несложное физическое упражнение по своему выбору. Через 5–10 секунд ведущий подает очередной условный сигнал, по которому каждый участник начинает выполнять то упражнение, которое до того выполнял сосед слева. Игра продолжается, пока каждое упражнение не пройдет полный круг и не вернется к своему автору (скорее всего, в сильно искаженном виде).

Психологический смысл упражнения. Эта игра вносит оживление и позволяет подключить к работе всех участников. Кроме того, развивается наблюдательность, возрастает степень группового сплочения.

Обсуждение. На какие признаки ориентировался водящий, выполняя задание (вариант 1)? Что приводило к искажениям при передаче движений от участника к участнику (вариант 2)?

Упражнение «Бип» («Чужие коленки»)

Описание упражнения. Участники садятся в плотный круг, чтобы между соседями не оставалось свободного места. Водящий встает в центр с завязанными глазами, несколько

раз поворачивается вокруг своей оси (чтобы сбить ориентацию в пространстве), после чего приближается к сидящим в кругу участникам и «вслепую» садится кому-нибудь из них на колени. Владелец коленок, на которые сел водящий, произносит измененным голосом короткое слово: «Бип». Задача водящего – угадать по голосу, на чьих коленях он сидит. Существуют два варианта организации игры: либо водящий после первого удачного угадывания садится в круг, а «разоблаченный» им игрок становится водящим, либо он поочередно присаживается на колени всех окружающих и пытается отгадать каждого. В последнем случае можно устроить небольшое соревнование между несколькими водящими. Это упражнение не следует затягивать. Целесообразно прекратить его в тот момент, когда интерес к нему еще не успеет угаснуть, и – при желании участников – возобновить на следующем занятии.

Психологический смысл упражнения. Развиваются навыки социальной перцепции и тактильного контакта. Кроме того, упражнение служит хорошей разминкой и обычно оставляет яркий положительный эмоциональный след.

Обсуждение. Кого было легко узнать, кого – не очень? На что еще ориентировались водящие помимо голоса? Чувствовали ли они разницу между коленками разных людей, в чем она заключалась?

Упражнение «Вавилонская башня»

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

Психологический смысл упражнения. Упражнение приводит к повышению групповой сплоченности, позволяет развивать способности выдвигать и отстаивать свои идеи, вызывает у участников положительные эмоции

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

Упражнение «Снежки»

Описание упражнения. Участники делятся на две команды. На полу проводится линия, делящая помещение пополам, каждая команда располагается в своей половине помещения. Каждый участник делает себе из бумаги, оставшейся от предыдущих упражнений, 4 «снежка». По команде ведущего начинается игра, задача которой – перебросить как можно больше «снежков» на сторону противоположной команды. Продолжительность тура 1 минута, выигрывает та команда, на чьей территории по окончании этого времени оказалось меньше «снежков». Имеет смысл провести 2–3 тура игры. Дополнительное правило: одновременно держать в руках больше четырех «снежков» запрещается (иначе участники начнут прибегать к уловке: собирать много «снежков» в руках и перекидывать их на противоположную сторону в последнюю секунду игры). Психологический смысл упражнения. Легкая подвижная разминка, позволяющая разрядить обстановку после предыдущих упражнений.

Обсуждение. Достаточно короткого обмена впечатлениями.

Упражнение «Глаза, рты, руки»

Описание упражнения. Для выполнения упражнения потребуется конструктор типа «лего» или какие-либо похожие по размеру предметы, из которых можно построить небольшие сооружения (кубики, спичечные коробки и т. п.). За неимением таких предметов можно воспользоваться и подручными средствами. Например, предложить использовать в

качестве деталей «конструктора» фломастеры и карандаши или создавать сооружения из бумаги. Участники делятся на мини-группы из трех человек каждая. Каждой тройке понадобится небольшое сооружение из деталей «конструктора», включающее порядка 10–15 деталей (домик, машинка и т. п.), и еще один комплект таких же деталей, чтобы его скопировать. Сооружения для копирования могут создаваться участниками из других троек или ведущим; той тройке, которой предстоит его копировать, оно не показывается. Внутри каждой мини-группы между участниками распределяются следующие роли:

♦ «глаза» — способны видеть как копируемый, так и создаваемый предмет, но не могут говорить и сами совершать какие-либо действия с «конструктором». Их возможности ограничиваются передачей информации о том предмете, который копируется, с помощью мимики, жестов и т. п.;

♦ «рты» — способны говорить и видеть то, что строится, но не видят, что копируется;

♦ «руки» — слышат и создают копию сооружения, но ничего не видят (их глаза закрыты или завязаны). Они не могут ощупывать оригинальное сооружение, а должны руководствоваться тем, что слышат от «рта». Задача каждой из троек – работая при таком распределении ролей, создать копию того сооружения, которое было им предложено (10 минут).

Психологический смысл упражнения. Упражнение развивает умение действовать в ситуациях неполноты доступной информации, а также средств для ее передачи, учит реконструировать позицию партнеров по общению на основе этих неполных данных. Кроме того, совершенствуются навыки вербального и невербального общения.

Обсуждение. Первая стадия обсуждения проходит внутри троек: участники сравнивают оригинальное сооружение и его копию, делятся возникшими в ходе упражнения эмоциями и чувствами, анализируют, что способствовало адекватной передаче информации в таких условиях, а что ей препятствовало (5 минут). На второй стадии участники объединяются в три группы: «глаза», «рты» и «руки», и обсуждают, какие затруднения возникли у них и каким жизненным проблемам можно уподобить ситуацию, в которой они оказались в этой игре (5 минут). На третьей стадии представитель от каждой из этих подгрупп рассказывает аудитории, к каким выводам пришла их подгруппа (2–3 минуты на подгруппу).

Игра-загадка «МПС»

Описание упражнения. Выбираются 2–3 водящих, которым дается такая инструкция: «Сейчас мы загадаем какого-то участника группы. Вам нужно будет угадать, кто имеется в виду, задавая присутствующим вопросы об этом человеке. На ваши вопросы будет всего три варианта ответов: «да», «нет», «не знаю». После этого водящие выходят за дверь, и ведущий инструктирует группу: «МПС расшифровывается как Мой Правый Сосед. На все вопросы водящих вы будете отвечать от лица человека, который сидит справа от вас! Помните, что в вашем распоряжении всего три варианта ответов». Обычно подросткам довольно сложно сразу освоиться с таким правилом ответов, поэтому сначала имеет смысл попрактиковаться, задав каждому подростку вопрос и попросив его ответить, соблюдая установленное ограничение. Потом зовут первого водящего, он начинает задавать вопросы. Когда он поймет, что под загаданным членом группы имеется в виду находящийся справа сосед каждого участника, зовут и вводят в игру следующего водящего. Если эта игра подросткам понравилась, ее можно применять неоднократно, но, естественно, при условии, что каждый раз меняются правила генерации ответов. Например, они могут быть такими:

♦ юноши отвечают всегда правду, а девушки всегда врут (или наоборот);

♦ если вопрос задан с улыбкой – на него, вне зависимости от содержания, дается ответ «да», если с хмурой мимикой – «нет», если выражение лица нейтральное – «не знаю». Это правило отгадать довольно сложно, лучше пригласить для этого сразу 3–4 водящих, которые будут работать командой.

Психологический смысл игры. Развитие социальной наблюдательности.

Обсуждение. Что помогало отгадать загадку, а что препятствовало?

Занятие 7. Средства общения

Задачи занятия: продолжить развитие навыков эффективного общения. Продемонстрировать, что средствами общения выступают не только слова, но и интонации, жесты, контекст общения и т. д.

Упражнение-разминка «Пишущая машинка»

Описание упражнения. Участники изображают клавиатуру «пишущей машинки». Так как количество ребят в группе обычно гораздо меньше количества букв в алфавите, каждому достается несколько букв. Ведущий (при желании и кто-то из участников) диктует фразы, остальные участники «печатают» их – когда встречается их буква, громко произносят ее, подпрыгивают и хлопают в ладоши. «Печать» может происходить непосредственно во время медленного произнесения фразы, но упражнение проходит интереснее, если сначала фраза произносится быстро, а потом участники «печатают» ее по памяти.

Психологический смысл упражнения. Развитие внимательности и навыков группового взаимодействия. Обсуждение. Длительное обсуждение не требуется, достаточно обмена впечатлениями.

Упражнение «Мячик»

Описание упражнения. Игра выглядит следующим образом: участники стоят в кругу и перебрасывают друг другу мячик. Тот, кто его кидает, говорит какое-либо слово или задает вопрос, а тот, кому адресован мячик, отвечает на него в соответствии с заданными ведущим правилами. После этого мяч перебрасывается другому участнику и т. д., пока не побывает в руках у каждого. Конкретные варианты игры могут выглядеть по-разному, например так:

- ♦ тот, кто бросает мячик, называет любой предмет, а ловящий должен быстро назвать два возможных способа использования этого предмета;
- ♦ тот, кто бросает мяч, говорит название какого-либо места, а поймавший – три предмета, которые бы он взял с собой, отправившись туда;
- ♦ тот, кто бросает мяч, говорит одно из трех слов: «вода», «воздух», «земля». Поймавший мяч должен сказать, соответственно, название какой-либо рыбы, птицы или наземного животного;
- ♦ тот, кто бросает, мяч называет цвет, а ловящий – три объекта этого цвета;
- ♦ тот, кто бросает мяч, называет любой праздник (как реальный, так и вымышленный), а тот, кто ловит, – трех человек, которых он бы пригласил на такой праздник.

Психологический смысл упражнения. Тренировка умения оперативно реагировать на неожиданные вопросы (это одно из частных проявлений более общего умения быстро ориентироваться в ситуациях неожиданности и неопределенности). Упражнение служит неплохой разминкой, может повторяться в различных вариантах на нескольких занятиях.

Обсуждение. Участников просят поделиться возникавшими в процессе выполнения упражнения эмоциями и чувствами, а также привести примеры жизненных ситуаций, в которых требуется умение быстро реагировать на неожиданные вопросы, не только воспроизводя имеющиеся знания, но и выдвигая новые идеи.

Упражнение «Испорченный телевизор»

Описание упражнения. Участники сидят в кругу. Доброволец, желающий начать игру, изображает на лице какое-либо необычное выражение и показывает его только своему ближайшему соседу, прикрывшись от остальных участников. Сосед передает увиденное выражение дальше и т. д., пока оно не пройдет полный круг. Участник, находящийся непосредственно перед начавшим игру, показывает то, что до него дошло, уже всему кругу. После этого начавший игру демонстрирует всему кругу то выражение лица, с которого игра началась. При повторении упражнения целесообразно передавать выражение лица по кругу в другую сторону. Следует приготовить какой-либо предмет,

которым участники смогут отгораживаться от круга при передаче выражения. Для этой цели хорошо подойдет настенная таблица или лист бумаги формата не меньше А3.

Психологический смысл упражнения.

Основная цель упражнения – развитие невербальной экспрессии. Оно служит хорошим введением к беседе о невербальной коммуникации и/или о внешнем выражении эмоций. Как и «Испорченный телефон», упражнение позволяет продемонстрировать искажения информации в общении. Кроме того, обычно оно проходит очень весело, может служить хорошей разминкой. Обсуждение. Выражения лица, которые вы передавали друг другу, доставляли какую-либо информацию. Как вы думаете, какую именно? А под действием каких факторов эта информация так сильно исказилась? По окончании разминки ведущий рассказывает подросткам о том, какие средства используются в общении и в чем их специфика.

Информационный блок «Средства общения»:

1. Речь как средство общения. Как речь нельзя свести к общению (существует и внутренняя речь – инструмент мышления), так и общение не сводится к речи.
2. «Околоречевые» (паралингвистические) средства общения. Интонации, качество голоса (голос уверенный – неуверенный, расслабленный – напряженный и т. п.).
3. Практическое задание: попробовать несколько раз повторить фразу так, чтобы она меняла свое значение. Примеры фраз: «Мне нравится, как ты себя ведешь», «Какой он друг», «Короче, дело к ночи».
4. Намеренные искажения речи как средство общения (например, подростковый сленг как инструмент разделения на «своих» и «чужих»).
5. «Надречевые» (экстралингвистические) средства общения. Паузы в высказываниях, покашливание, смех, плач и т. п. Возможность использования этих средств как для передачи информации (например, покашливание часто означает, что разговор пора завершать), так и для привлечения внимания к себе.
6. Движения как средство общения. Жесты – движения, за которыми закреплено определенное значение: кивок головой, сжатый кулак и т. п. Культурная обусловленность жестов (в России кивок – знак согласия, в Болгарии – знак отказа). Мимика – движения лицевых мышц, обычно выражающие чувства и эмоции. Пантомимика – движения частей тела, которые несут определенную информацию, но в отличие от жестов не имеют жестко закрепленного за собой значения. Прочие средства общения: общая манера поведения, особенности одежды и т. д.
7. Пространственно-временные характеристики общения. Тактильные контакты. Время, место, ситуация общения. Дистанция между партнерами как отражение степени близости: а) интимная — 0–45 см; б) личная – 45–120 см; в) социальная – 120–400 см; г) публичная – 4–7,5 м. В следующем упражнении подростки имеют возможность попрактиковаться в определении комфортной для себя дистанции общения.

Упражнение «Дистанция общения»

Описание упражнения. Участники встают в две шеренги друг напротив друга, на расстоянии примерно 3 м таким образом, чтобы каждый нашел свою пару в противоположной шеренге. По сигналу ведущего одна шеренга начинает медленно подходить к другой. Участники, стоящие в неподвижной шеренге, ждут, пока напарник приблизится к ним на такое расстояние, что дальнейшее сближение начнет вызывать дискомфорт, желание отойти назад. Когда это происходит, они жестом руки останавливают своих напарников. После этого участники встают на свои места и роли стоящих в шеренгах меняются – двигаться начинают те участники, которые до того были неподвижны. Дальше шеренги смещаются относительно друг друга на одного человека (крайние участники при этом переходят в другую шеренгу), и цикл повторяется. При небольшом количестве участников можно выполнить упражнение по полному кругу (каждый с каждым), при большом – ограничиться 2–3 циклами.

Психологический смысл упражнения. Возможность попрактиковаться в определении комфортной дистанции общения с разными собеседниками.

Обсуждение. Какая дистанция общения оказалась наиболее комфортной? Насколько это зависит от собеседников, в частности от их пола? Какие эмоции возникают, если дистанция общения оказывается более/менее комфортной?

Упражнение «Перебежчики и охранники»

Описание упражнения. Группа делится пополам. Половина участников («перебежчики») садятся в круг, а за спиной каждого из них встает «охранник». Задача «перебежчиков» – поменяться с кем-нибудь местами, условившись об этом взглядами незаметно для «охранников». Слова и жесты использовать нельзя. «Охранники» же внимательно наблюдают за поведением «перебежчиков», и если видят что-то подозрительное, то сразу кладут руку на плечо своей жертве. «Перебежчику», у которого на плече лежит рука «охранника», двигаться нельзя. Желательно, чтобы в ходе игры роли менялись и каждый побывал бы в роли как «перебежчика», так и «охранника». Следует специально оговорить, что «охранникам» нельзя держать «перебежчиков» все время. Например, можно ограничить время непрерывного удержания двумя секундами.

Психологический смысл упражнения. Развиваются навыки невербального общения и наблюдательность, а также быстрота реакции.

Обсуждение. Какая роль больше понравилась участникам? Какие чувства вызывала игра? На какие внешние признаки ориентировались участники при попытке «вступить в сговор» («перебежчики») и предотвратить побег («охранники»)?

Упражнение «Поиск предметов» (вербальное общение)

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары. Один человек из каждой пары выходит в коридор, а второй прячет в тренинговом классе небольшой предмет – например, авторучку (можно поручить это тем, кто по каким-либо причинам не участвует в самом упражнении). Спрятав предмет, участник зовет своего напарника, который входит в помещение и сразу закрывает глаза (еще лучше, если глаза ему завязывают). После этого «слепой» приступает к поиску предмета, а оставшийся с открытыми глазами «поводырь» дает ему все необходимые для этого указания – в каком направлении и на сколько шагов пройти, куда протянуть руку и т. п. Глаза открываются только тогда, когда предмет найден.

Психологический смысл упражнения. Для успешного выполнения данного упражнения «поводырь» должен очень четко подавать команды и описывать необходимые движения, исходя из положения партнера, а не своего (отход от эгоцентричной позиции в общении). «Слепой» же должен внимательно слушать. Это упражнение способствует также укреплению доверия.

Обсуждение. Какие чувства испытывали участники, находясь в ролях «слепого» и «поводыря»? Что помогало, а что мешало выполнить задание?

Упражнение «Поиск предметов» (общение с помощью тактильного контакта)

Описание упражнения. В данном упражнении, как и в предыдущем, осуществляется поиск предметов в парах, один участник в каждой паре выступает в роли «слепого», а второй – «поводыря». Но разговаривать им запрещено, «поводырь» кладет на плечо «слепому» ладонь, через которую и управляет его движениями. Следует обратить внимание участников, что сущность упражнения состоит не в том, чтобы двигать «слепого» в нужном направлении с применением физической силы, а в том, чтобы передавать ему необходимую для движения информацию с помощью легких касаний.

Психологический смысл упражнения. Повышение уровня эмпатии между участниками, развитие навыков тактильной чувствительности и использования касаний как средства общения.

Обсуждение. Как в предыдущем упражнении.

8. *Общение без слов*

Задачи занятия: развитие навыков невербальной коммуникации, экспрессивности, умения расшифровывать невербальные сигналы других участников общения. Данное занятие имеет преимущественно игровой характер и построено на применении как новых игр и упражнений, так и модификациях уже известных участникам.

Упражнение-разминка «Сбор по голосам»

Описание упражнения. Ведущий раздает участникам заранее подготовленные карточки, на которых написаны названия животных, способных издавать характерные звуки (собака, кошка, корова, петух и т. п.), – по 2–3 карточки на группу с названием каждого животного. Участники, никому не показывая свои карточки, читают про себя, какое животное им досталось, после чего убирают карточки и закрывают глаза. Ведущий дает задание: «Не открывая глаз, собраться семьями. Разговаривать нельзя, можно пользоваться только звуками, характерными для ваших животных».

Психологический смысл упражнения. Тренировка внимательности, избирательности социального восприятия.

Обсуждение. Достаточно короткого обмена впечатлениями.

Упражнение «Стеклянная дверь»

Описание упражнения. Участники делятся на пары. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что вы садитесь в вагон метро. Один из вас успел зайти внутрь, а второй – нет, когда двери закрылись. Вы оказались разделены стеклянными дверями. Слышать друг друга вы уже не можете, но прекрасно видите собеседника. Мобильного телефона под рукой нет. Тот, кто остался на перроне, хочет сообщить другому о времени и месте следующей встречи. На это есть 15 секунд – потом поезд уйдет». Участники становятся лицом друг к другу на расстоянии 1,5–2 м, ведущий дает команду: «Двери закрываются», участники «разговаривают» сквозь них, через 15–17 секунд ведущий говорит: «Поезд уехал!» – общение заканчивается. «Уехавший» говорит, какой он сделал вывод о времени и месте встречи, а «оставшийся на перроне» либо соглашается, либо уточняет, что он все-таки имел в виду. Потом участники меняются ролями. При наличии времени и желания участников можно провести это упражнение несколько раз, меняя состав пар. Следует также обратить внимание участников на то, что встреча должна произойти не на следующей станции через несколько минут (тогда упражнение будет слишком простым и неинтересным), а где-то в другой части города, в другое время или день. Естественно, можно менять и темы сообщения.

Возможна следующая модификация упражнения: ведущий не задает участникам роли (кто должен передавать информацию, а кто принимать), а просто предлагает договориться. Этот вариант потребует больше времени, но зато позволит проследить, кто какой стратегии придерживается в диалоге: берет ли на себя инициативу, занимает ли выжидательную позицию и ждет проявления инициативы от партнера или же стремится к подлинному диалогу. В качестве еще одного варианта упражнения участников просят представить, что парень увидел через закрывающуюся дверь вагона метро симпатичную девушку, с которой хотел бы познакомиться. Его задача – без использования слов договориться, чтобы она дала ему свой номер мобильного телефона или адрес электронной почты.

Психологический смысл упражнения. Упражнение развивает экспрессивность и способствует улучшению взаимопонимания в группе. Участники убеждаются, как много возможностей для общения существует и без использования речи.

Обсуждение. С помощью чего осуществлялось общение, когда использовать речь было нельзя? Легко ли было понимать такой «разговор»? А самому передавать таким образом информацию?

Упражнение «Построимся»

Описание упражнения. Участникам предлагается хаотично перемещаться по помещению, а потом, когда раздастся команда ведущего, встать в колонну поочередно по каждому из следующих признаков:

- ♦ росту; ♦
- цвету волос (или глаз);
- ♦ дню и месяцу рождения (не по возрасту, а именно по тому, как дни рождения расположены на протяжении года);
- ♦ удаленности места жительства от места прохождения тренинга.

Разговаривать или переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики или жестов. В вариантах 3 и 4 участники по окончании построения один за другим озвучивают свои дни рождения или места проживания, при этом происходит проверка верности выполнения упражнения.

Психологический смысл упражнения. Демонстрация возможности адекватного обмена довольно сложной информацией даже без использования слов, развитие экспрессии и навыков невербального общения.

Обсуждение. Обмен впечатлениями, возникшими по ходу работы. Если у кого-то из участников возникли затруднения, то они могут высказаться, с чем эти затруднения связаны и как их можно преодолеть.

Упражнение «Разговор в рисунках»

Описание упражнения.

А. Участники разбиваются на пары. Каждая пара получает один на двоих лист бумаги, где участники в течение 5 минут ведут общение на произвольные темы. Не следует писать слова, отдельные буквы, цифры и т. д.; используются только рисунки и схемы. Затем участники проговаривают в парах, что каждый из них хотел выразить и что понял из рисунков партнера, после этого происходит обмен впечатлениями в кругу.

Б. Каждая пара получает еще один лист бумаги (состав пар целесообразно поменять). Первый участник рисует на нем какую-либо одну деталь изображения, после этого второй рисует еще какую-нибудь деталь, передает лист первому и т. д. Время выполнения упражнения – 2–3 минуты. Предварительно договариваться о тематике рисунка участникам не следует, по ходу рисования разговаривать тоже нельзя. Обмен «творческими замыслами» в парах происходит только после окончания рисования, затем следует короткое обсуждение итогов упражнения в кругу.

В. Повторяются упражнения А и Б, но пары сидят спиной друг к другу, что исключает

возможность использования в качестве средств общения мимики, выразительных движений и т. п.

Психологический смысл упражнения. Продемонстрировать возможность и ограниченность общения без использования речи, посредством рисунков, а также естественное включение других неречевых каналов коммуникации в этот процесс.

Обсуждение. Удалось ли достигнуть взаимопонимания при таком общении? Насколько различалась его результативность в ситуациях, когда партнеры могли видеть друг друга (варианты А и Б) и когда это исключалось (вариант В)?

Упражнение «Властины кольца»

Описание упражнения. Для выполнения этого упражнения понадобится кольцо диаметром 7-15 см (например, моток неширокого скотча), к которому привязаны на равном расстоянии друг от друга 3 нитки длиной 1,5–2 м каждая. Три участника становятся по кругу на расстоянии примерно 1,5 м друг от друга, и каждый из них берет в руки по одной нитке. Их задача – действуя синхронно, опустить кольцо точно на мишень – например, лежащую на полу монетку. Упражнение выполняется в нескольких вариантах:

1. Участники стоят с открытыми глазами и могут переговариваться между собой (самый простой, «разминочный» вариант).
2. Глаза участников открыты, но переговариваться они не могут.

3. Участники закрывают глаза. За спиной каждого из них встает еще по одному человеку, которые смотрят на происходящее и подсказывают каждый своему подопечному, как двигать нитку, чтобы кольцо опустилось в нужном месте.

4. Так же, как вариант 3, но переговариваться нельзя. Вместо этого участники, глаза которых открыты, кладут руку на плечо тех, кто держит нитку с закрытыми глазами, и управляют ими с помощью движений своей руки.

Психологический смысл упражнения. Обучение координации совместных действий, поиску способов коллективного решения необычной проблемы, а также обмену информацией при ограниченности средств для этого.

Обсуждение. Сначала участники обмениваются впечатлениями по поводу упражнения, потом их просят поделиться своими мнениями о том, какие психологические качества важнее всего для успешного выполнения этого упражнения и каким реальным жизненным ситуациям его можно уподобить.

Упражнение «Испорченный телефон» (тактильный контакт)

Описание упражнения. Упражнение напоминает «Испорченный телефон», но отличается от него тем, что передается не голосовое, а тактильное сообщение. Участники сидят в тесном кругу, взявшись за руки и закрыв глаза, и передают по кругу через контакт руками выражения эмоций. Разговаривать по ходу выполнения упражнения не следует. Психологический смысл упражнения. Развитие навыков тактильного контакта, а также демонстрация искажения информации в процессе ее передачи от человека к человеку. Обсуждение. Сильно ли исказились передаваемые движения? Что в этом упражнении было проще, а что сложнее по сравнению с обычным «испорченным телефоном»? При высокой степени взаимопонимания участников можно попробовать провести на основе тактильного контакта

«Рисование по инструкции»

(см. занятие «Общение и умение слушать»). Рисующий участник сидит. Инструктирующий стоит за его спиной, положив ему руку на плечи, и пытается передать инструкцию для рисования через тактильный контакт. Целесообразно упростить образцы для рисования, например ограничиться двумя фигурами, соединенными линией, идущей строго вертикально или горизонтально. На этом же занятии можно повторить несколько упражнений, подразумевающих интенсивную невербальную коммуникацию («Поиск предметов» с тактильным контактом, «Испорченный телевизор» и т. п.) или добавить еще какие-нибудь подобные упражнения. В конце описанного занятия целесообразно напомнить участникам об изученных средствах общения, предложить им вспомнить и обсудить, какими из них они пользовались на занятии.

Получение углубленной обратной связи

В середине тренинга имеет смысл провести дополнительный опрос, направленный на получение обратной связи от группы. Это даст ведущему возможность скорректировать содержание и методы проведения последующих занятий, а для участников послужит промежуточным подведением итогов.

Методы получения обратной связи

1. Эмоциональный термометр (см. занятие № 1).

2. Незаконченные предложения, завершить которые предлагается участникам.

Примеры предложений.

♦ В нашей группе я...

♦ На наших занятиях я научился...

♦ Было бы лучше, чтобы на наших занятиях...

♦ Думаю, что у нас в группе...

♦ Мне бы хотелось, чтобы на следующих занятиях...

Занятие 9. Поговорим... рисунками!

Задача занятия: интегрирование полученных навыков вербального и невербального взаимодействия с использованием арт-терапевтического метода.

Памятка Материалы для выполнения арт-терапевтических упражнений:

- ♦ Обычная и цветная бумага, картон. В качестве основы для рисунков, коллажей и различных композиций удобно использовать обратную сторону светлых бумажных обоев или листы ватмана.
- ♦ Цветные карандаши, фломастеры, маркеры, восковые мелки и т. п., а также акварельные краски и гуашь. Масляные краски применять не рекомендуется, так как они долго сохнут, имеют специфический запах и плохо смываются.
- ♦ Цветные журналы, рекламные проспекты и схожие печатные материалы, содержащие иллюстрации, которые можно вырезать и встраивать в коллажи. Следует помнить, что содержание печатных материалов в значительной степени предопределяет сюжеты работ участников, и следить за его соответствием теме занятий.
- ♦ Различные «безделушки»: небольшие сувенирные предметы, украшения и т. п., которые можно встраивать в создаваемые композиции. Мы предлагаем готовый набор подобных предметов, а также просим каждого участника принести на занятие 2–3 собственных предмета такого рода.
- ♦ Любые мелкие предметы, случайно оказавшиеся под рукой у занимающихся, «завалывшиеся» у них в сумке или в карманах.
- ♦ Фотографии. Мы предлагаем для работы тематические подборки фотографий (например, «виды природы», «ситуации общения»), а также просим участников принести собственные любимые фотографии, которые тоже могут встраиваться в композиции.

Рисуночная разминка «Достраивание композиции»

Описание упражнения. Каждый участник получает лист бумаги (желательно, формата А3, но можно использовать А4). Дается задание: задумать какую-либо цельную композицию для изображения на этом листе, но изобразить только одну из ее характерных деталей. После этого листок передается соседу, тот дорисовывает еще какую-нибудь деталь и т. д. Таким образом, рисунки идут по кругу, обрастая разными деталями. Передача листов соседям осуществляется всеми одновременно, по команде ведущего. У каждого участника рисунок находится 15–20 секунд. Переговариваться в процессе выполнения упражнения нельзя. Когда рисунки проходят полный круг, каждый получает в свои руки тот листок, на котором изобразил первую деталь задуманной композиции, и может сравнить свой замысел с тем, что получилось в итоге.

Психологический смысл упражнения. Наглядно демонстрируется то, что партнеры по общению могут понять только те наши замыслы, которые фактически проявились в нашей деятельности, а не то, что существует в нашем воображении. Обычно упражнение дает повод и для смеха, и для спонтанно развивающихся обсуждений.

Обсуждение. Насколько получившиеся рисунки соответствуют первоначальным замыслам тех, кто начинал их создавать? Какие эмоции возникли при виде того, что получилось в итоге?

Упражнение «Тематические рисунки»

Описание упражнения. Участники разбиваются на подгруппы по 3–4 человека. В каждой из них выполняется на листе А3 коллективный рисунок, разговаривать при этом нельзя. Для рисования лучше использовать не карандаши, а краски. Темы рисунков задает ведущий, например времена года (зима, весна, лето, осень), буйство четырех стихий (земля – землетрясение, обвал; вода – шторм, наводнение; огонь – пожар, извержение вулкана; воздух – ураган, смерч, гроза) и т. п. Рисуют все одновременно, кисточка или карандаши есть у каждого. Психологический смысл упражнения. Смысл данного задания заключается в том, что работа выполняется именно совместно, но без предварительной договоренности и четкого распределения обязанностей. Упражнение очень показательное

по отношению к умению участников действовать совместно для достижения общей задачи. Далеко не всегда удается сразу же получить осмысленные композиции – иногда на рисунке выходят лишь каракули.

Обсуждение. Каждый участник демонстрирует свои детали рисунка, делится мыслями о том, насколько фактически получившееся коллективное изображение соответствует его личным замыслам, и высказывает общее впечатление о работе.

Упражнение «Групповой коллаж»

Описание упражнения. Коллективное выполнение участниками тренинга творческой композиции по совместно выбранной теме на склеенных листах бумаги общей площадью 4–6 м² с использованием всего комплекса изобразительных материалов. Путем групповой дискуссии выбирается тематика, отражающая актуальные для участников источники межличностных переживаний (например, «Любовь в моей жизни»). Длительность работы – 30–35 минут, на этот период вводится запрет на обсуждение содержательной стороны создаваемой композиции. Поскольку коллаж такого размера сохранить невозможно и он неминуемо будет уничтожен после занятия, желательно сфотографировать его в нескольких ракурсах и впоследствии предоставить желающим участникам возможность распечатать для себя эти снимки. Фотографии не только выступают в качестве средства обратной связи, но и объективизируют результат работы, останутся его вещественным воплощением.

Психологический смысл упражнения. Появляется возможность проследить и осознать неявные, имплицитные установки участников применительно к теме, ставшей сюжетом коллажа. Развиваются эмпатия, умение координировать совместные действия, навыки невербального общения.

Обсуждение. Каждый участник представляет свои фрагменты композиции, раскрывает вложенный в них смысл и делится общими впечатлениями от процесса работы и ее результата.

Занятие 10. Наши эмоции и чувства

Задачи занятия: понять, что такое эмоции и чувства, а также совершенствовать умение конструктивно выражать их.

Упражнение-разминка «Путаница»

Описание упражнения. Участники стоят в тесном кругу, и по команде ведущего каждый из них берет левой рукой за левую руку соседа справа, а правой рукой – за правую руку человека, стоящего напротив. После этого им дается задание распутаться, не отпуская руки; разрешается только проворачивать кисти относительно друг друга. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8, при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких кругах, организовав между ними соревнование на скорость. Психологический смысл упражнения. Упражнение способствует повышению уровня сплоченности участников, «ломая» пространственные барьеры между ними. Кроме того, оно позволяет пронаблюдать распределение ролей в группе (выявление генераторов идей, исполнителей, фасилитаторов).

Обсуждение. Какие эмоции возникали у участников на разных этапах работы (получение задания и начальный этап работы; момент, когда способ решения стал понятен и осталось его только воплотить; завершение упражнения)? Кому принадлежали идеи, позволившие приблизиться к решению проблемы? Сразу ли эти идеи были услышаны другими участниками и начали воплощаться? Если нет, то благодаря каким действиям это в конце концов удалось? По окончании разминки ведущий кратко рассказывает о том, что такое эмоции и чувства, для чего они нужны и как психологи их классифицируют.

Информационный блок: основные эмоции и чувства

1. Определения понятий. Эмоции и чувства как переживание человеком своего отношения к окружающему миру, другим людям, к самому себе. Эмоции – непосредственные реакции человека на предметы и явления. Чувства отличаются большей степенью

устойчивости и обобщенности, включают несколько эмоций.

2. Функции эмоций и чувств: регуляция поведения, стимулирование развития, облегчение взаимопонимания (здесь уместно ввести понятие «эмпатия»).

3. «Круг эмоций» – возможность классифицировать их по степени удовольствия/неудовольствия и принятия/отвержения объекта, на который они направлены Основные эмоции человека: интерес, удовольствие, удивление, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх и тревога, смущение, стыд.

Упражнение «Угадай эмоцию»

Описание упражнения. Существуют несколько вариантов выполнения упражнения.

1. Водящий выходит за дверь, оставшиеся в кругу решают, какую эмоцию будут изображать. После этого водящий возвращается, и участники изображают условленную эмоцию, используя выражение лица и позу. Задача водящего – отгадать, какая эмоция была задумана.

2. То же самое, но половина участников изображают одну эмоцию, половина – другую. Водящий сначала отгадывает, какие это эмоции, а потом уточняет, кто что изображает.

3. Все участники изображают разные эмоции. В таком случае список эмоций целесообразно подготовить заранее.

Психологический смысл упражнения. Развиваются как навыки восприятия невербальной информации, свидетельствующей об эмоциональных состояниях, так и навыки экспрессивного поведения.

Обсуждение. К каким последствиям может приводить ситуация, если человек думает, что изображает одну эмоцию, а окружающие видят совершенно другую? А если человек говорит одно, а его вид свидетельствует совсем о другом (например, утверждает: «Мне интересно», а на лице написана скука)? Умение конструктивно выражать эмоции – условие того, что они не принесут вреда.

Практическая работа «Польза и вред эмоций»

Возможность обращения каждой эмоции как на пользу человеку, так и во вред ему. Необоснованность однозначного деления эмоций на полезные и вредные. Пример: страх. Вред страха – удерживает человека от того, что иногда необходимо сделать. Польза страха – позволяет человеку уберечься от лишнего риска. Так же можно «разложить по полочкам» и остальные эмоции. Пусть подростки, разбившись на микрогруппы, сделают это самостоятельно применительно к гневу, стыду, скуке, радости. Если подростки «вошли во вкус», можно предложить им разыграть «беседы» между человеком и приходящими к нему эмоциями.

Упражнение «Скульптор и глина»

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары. В каждой паре один человек играет роль «скульптора», а второй – «глины». Задача «скульптора» – вылепить из «глины» скульптуру, выражающую какое-либо эмоциональное состояние. Делается это путем непосредственных физических воздействий на «глину», без использования слов. Задача «глины» – быть пластичной, податливой, максимально полно воплотить замысел «скульптора». Одновременно могут работать несколько пар, после окончания работы получившиеся «скульптуры» выставляются на всеобщее обозрение, а другие участники выдвигают гипотезы о том, что они выражают. Когда все гипотезы выслушаны, «скульпторы» делятся своим первоначальным творческим замыслом. Конечно, содержание «скульптур» в этом упражнении не обязательно должно сводиться к выражению именно эмоциональных состояний. Могут изображаться элементы разных действий, животные и т. п., а в самом широком варианте дается задание изобразить все что угодно.

Психологический смысл упражнения. Для «скульптора» – это развитие экспрессивности и умения выражать свои эмоции и чувства, а также эффективный способ получения обратной связи. Для «глины» упражнение работает главным образом на развитие пластики и способности к эмпатии. Для группы в целом упражнение имеет сплачивающий

эффект. Обсуждение. Как участники ощущали себя в роли «скульптора», «глины», «посетителей выставки»? Какие качества необходимы для «скульптора», чтобы создать удачное творение? А для «глины»? Поняла ли «глина», что из нее хотели слепить? Чем определялась понятность творческих замыслов для зрителей?

Занятие 11. Проявления эмоций и чувств

Задачи занятия: научиться расшифровывать внешние проявления основных эмоций и чувств у других людей, а также развить собственную эмоциональную экспрессивность.

Упражнение-разминка «Хлопки по коленям»

Описание упражнения. Участники, сидя в кругу, кладут руки на колени своих соседей таким образом, чтобы правая рука каждого оказалась на левом колене соседа справа, а левая – на правом колене соседа слева. После этого им предлагается считать по кругу в направлении часовой стрелки таким образом, чтобы цифры произносились в том же порядке, как лежат руки на коленях: тот, кто начинает, произносит «один», сосед справа – «два» (так как его рука лежит по порядку следующей), сосед слева – «три», а «четыре» – опять тот, кто начинал счет. По такому же принципу счет продолжается, пока в нем не примет участие каждый. После 1–2 пробных кругов вводятся дополнительные условия, например такое: запрещается называть числа, заканчивающиеся на 6 или кратные 6 (6, 12, 16, 18 и т. д.). Кому достается такое число, должен не произносить его, а дважды хлопнуть соседа по колену. Кто ошибается, тот выбывает из игры. В конце концов в круге остаются самые внимательные. Естественно, признаки «неназываемых» чисел можно менять.

Психологический смысл упражнения. Упражнение служит хорошей разминкой, а также развивает внимательность и навыки группового взаимодействия.

Обсуждение. Длительное обсуждение не требуется, достаточно короткого обмена впечатлениями.

Упражнение «Муха»

Описание упражнения: На листе бумаги рисуется поле 5х5 клеток, в центре ставится фишка – «муха», которая может перемещаться за каждый ход на одну клетку в любом направлении (вправо-влево, вверх-вниз, по диагонали). Участники поля не видят. Ведущий просит их поочередно указывать направление хода и двигает фишку соответствующим образом. Задача участников – делать ходы так, чтобы «муха» не вылетела за пределы игрового поля. При этом запрещено зеркально повторять ход предыдущего участника (например, если сделан ход «вверх», то следующий участник не имеет права говорить «вниз», он должен выбрать любой другой ход).

Психологический смысл упражнения. Концентрация внимания участников, их введение в ситуацию «здесь и сейчас», активизация самоконтроля.

Обсуждение. Как, по мнению участников, такая игра связана с эмоциями и чувствами? Что еще, помимо концентрации внимания, требуется для успеха в ней?

Практическая работа с иллюстративным материалом

«Внешние проявления эмоций»

Участникам демонстрируется разнообразный иллюстративный материал, изображающий людей, выражающих определенные эмоции. На первом этапе целесообразно использовать картинки или фотографии, содержащие четко прослеживаемую мимику, характерную для определенных эмоций. Рекомендуется использовать и другие источники, например «Атлас по психологии» (1999, с. 203–209), и иллюстративный материал, размещенный в «Психологии эмоций» К. Изарда (1999). Кроме того, участникам можно предложить в качестве домашнего задания самостоятельно подобрать и принести на занятие портреты и фотографии, которые помогают увидеть яркие выражения эмоций.

Ведущий демонстрирует иллюстративные материалы всем участникам сразу и/или пускает по кругу. Участники выдвигают гипотезы о том, какие эмоции отражены на этих картинках и в каких именно деталях мимики они выражаются. Когда участники освоятся с такой работой, можно привлечь и более сложный материал, отражающий не изолированно

мимику, а полный облик людей, переживающих эмоции и чувства. Очень много для такой работы дают произведения живописи. Например, можно использовать репродукции картины И. Репина «Запорожцы пишут письмо турецкому султану» (все разновидности смеха) и «Иван Грозный и сын его Иван» (ужас, раскаянье), полотна А. Иванова «Явление Христа народу» (его персонажи демонстрируют широчайшую гамму переживаний, таких как страх, смущение, восторг, надежда, скепсис, спокойная уверенность) и т. д. Далее проводится наблюдение за проявлениями эмоций участников при выполнении тренировочных упражнений. Для этого подойдут любые упражнения, вызывающие у участников сильный эмоциональный отклик.

В контексте данного занятия уместно повторить блок телесноориентированных упражнений: «Маятник», «Круг доверия» и «Падение в пропасть». Во-первых, упомянутые упражнения вызывают эмоциональный отклик и предоставляют хороший материал для наблюдения за проявлениями эмоций. Во-вторых, при обсуждении их можно обратить внимание на собственные переживания участников. Особенно информативно в этом плане «Падение в пропасть». Подростки, в конкретный момент непосредственно не участвующие в упражнении, выполняют роли наблюдателей, фиксируя внешние проявления эмоций у активных участников и впоследствии давая им обратную связь.

Упражнение «Замороженные»

Описание упражнения. Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» – людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперед). Водящий выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из них – своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у него ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Ему нельзя делать только две вещи: прикасаться к другим участникам и ругаться нецензурными словами. Кто «разморозился», т. е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к водящему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним. Кто продержится в кругу дольше всех?

Психологический смысл игры. Тренируются навыки саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях социального взаимодействия.

Обсуждение. Что помогало не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других людей? В каких жизненных ситуациях может пригодиться такой навык? А какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния?

Домашнее задание: Выбрать какую-нибудь из рассмотренных эмоций. По дороге домой посчитать встречных прохожих, демонстрирующих невербальные признаки этой эмоции. В начале следующего занятия обсуждается выполнение данного задания.

12. Конфликты и причины их возникновения

Задача занятия: проанализировать сущность конфликтов, причины их возникновения и пути разрешения.

Упражнение-разминка «Встреча на узком мостике»

Описание упражнения. Двое участников становятся на линии, проведенной на полу, лицом друг к другу так, чтобы между ними было расстояние около 3 м. Ведущий объясняет ситуацию: «Вы идете навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились, и вам надо разойтись. Мостик – это линия. Кто поставит ногу за ее пределы – упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть». Пары участников подбираются случайным образом. При большом количестве участников может одновременно функционировать 2–3 «мостика». Упражнение проходит более эмоционально, если используется не просто полоска на ровном полу, а небольшое возвышение (например, для этой цели хорошо подходит перевернутая гимнастическая скамейка). Если же такой возможности нет,

следует выбрать или провести на полу прямую полосу (это может быть полоса на линолеуме, продольная рейка в паркете и т. п.) длиной не менее 3 м, находящуюся на расстоянии не менее 1 м от ближайшей стены и предметов мебели. Лучше, если она будет иметь ширину 5-10 см, но можно обойтись и простой линией.

Психологический смысл упражнения. В контексте данного занятия упражнение выступает моделью конфликтной ситуации, и к нему можно возвращаться при обсуждении стратегий поведения в конфликте.

Обсуждение. Какие чувства участники испытывали при выполнении данного упражнения? Что помогало, а что мешало успешно выполнить его? Чем упавшие «в воду» пары отличались от успешно преодолевших трудную ситуацию? Целесообразно подвести участников к пониманию того, что в выигрыше оказывались не те, кто стремился пройти сам, а те, кто прежде всего старался помочь партнеру. Далее ведущий кратко рассказывает про психологическое определение конфликта, его структуру и причины возникновения.

Информационный блок: психология конфликта

1. Конфликт как состояние противоборства, возникающее на основе противоположно направленных мотивов, суждений или потребностей при ограниченных ресурсах для их удовлетворения.

2. Основные структурные элементы конфликта:

♦ Стороны конфликта — люди или группы людей, находящиеся в конфликтных отношениях или же явно или неявно поддерживающие конфликтующих.

♦ Предмет конфликта — то, из-за чего он возникает.

♦ Образ конфликтной ситуации — отражение предмета конфликта в сознании втянутых в него людей — может существенно различаться у разных сторон конфликта.

♦ Мотивы конфликта — внутренние или внешние силы, подталкивающие к нему людей.

♦ Позиции конфликтующих сторон — то, что люди заявляют друг другу, какие требования предъявляют.

3. Причины возникновения конфликтов.

♦ Общие: различия во взглядах людей и их индивидуально-психологических особенностях. ♦ Частные: связаны с конкретными видами конфликтов.

4. Возможность возникновения конфликта без реально существующих противоречий, в ситуациях «слово за слово».

5. Конфликтогены — слова и фразы, провоцирующие ответную агрессию и ведущие к обострению конфликта. Практическая работа «Конфликтогены» Ведущий рассказывает о различных разновидностях конфликтогенов, участники придумывают примеры и вспоминают известные им ситуации, где использование таковых привело к конфликту.

Виды конфликтогенов:

♦ Незаслуженные и унижительные упреки.

♦ Негативные обобщения, «навешивание ярлыков».

♦ Настойчивые советы, предписания по поводу того, как другому человеку следует себя вести.

♦ Указания на факты, которые не имеют отношения к теме разговора или изменить которые собеседник не в состоянии.

♦ Решительное установление границ разговора, «закрытие» определенных тем для обсуждения.

♦ Неуместная ирония, сарказм.

♦ Ругательства, проклятия, оскорбительные высказывания, имеющие целью «выпустить пар».

Тест «Самооценка конфликтности»

Тест позволяет испытуемым определить степень собственной конфликтности

Тест «Тактика поведения в конфликте»

Испытуемым предлагается ответить «да» или «нет», оценив применимость к себе каждого из приведенных ниже утверждений. За каждый ответ «да» присваивается 1 балл,

«нет» – 0 баллов.

«Избегающий конфликта»

1. Всегда проигрывает в конфликте.
2. Считает, что конфликта надо избегать.
3. Выражает свое мнение извиняющимся тоном.
4. Считает, что проиграет, если выразит несогласие.
5. Удивляется, почему другие его не понимают.
6. Говорит о конфликте на стороне оппонента.
7. Воспринимает конфликт весьма эмоционально.
8. Считает, что в конфликте не следует демонстрировать своих эмоций.
9. Чувствует, что надо уступить, если хочешь разрешить конфликт.
10. Считает, что люди всегда с трудом выходят из конфликта.

Интерпретация результатов:

8-10 баллов: выражена склонность к избеганию конфликтного поведения.

4-7 баллов: средневыраженная тенденция к конфликтному поведению.

1-3 балла: в поведении выражена тенденция к конфликтности.

«Действующий напролом»

1. Часто подтасовывает факты.
2. Действует напролом.
3. Ищет слабое место в позиции оппонента.
4. Считает, что отступление ведет к «потере лица».
5. Использует тактику «затыкания» рта оппоненту.
6. Считает себя знатоком.
7. Нападает на человека, а не на проблему.
8. Использует тактику маскировки (голосом, манерами и т. п.).
9. Считает, что выигрыш в аргументах очень важен.
10. Отказывается от дискуссии, если она идет не в соответствии с его замыслом.

Интерпретация результатов:

8-10 баллов: явно выражена тенденция действовать напролом.

4-7 баллов: средневыраженная тенденция действовать напролом.

1-3 балла: тенденция действовать напролом не выражена.

Вопросы для обсуждения

♦ Насколько совпали результаты, полученные в первом и втором тестах? Если совпадение неполное, то в чем причина?

♦ Конфликтность – всегда ли это плохо? В чем конфликтность может помочь, а в чем помешать самому человеку и окружающим?

♦ От чего зависит, когда лучше избежать напряженности в отношениях, а когда можно пойти напролом?

Ролевая игра Финансовые авантюристы»

Описание игры. Группа финансовых авантюристов, живущих в Петербурге, взяла в долг много денег и пустила их в сомнительное коммерческое начинание. Это привело к тому, что они разорились и остались должны своим кредиторам крупную сумму. Кредиторы пришли за долгом, однако счастливый случай помог авантюристам сбежать от них. Они запрыгнули в машину и помчались в аэропорт, намереваясь взять билеты на первый же рейс и улететь куда-нибудь в другой город, чтобы там скрыться от преследователей. Приехав в аэропорт, они обнаружили, что полным ходом идет посадка сразу на три рейса: в Москву, Сочи и Владивосток. На любой из этих рейсов есть свободные места. Авантюристы подошли к билетной кассе, и тут у них возникли разногласия: куда же лететь? Мнения сошлись на том, что всем лучше быть в одном месте, а не разъезжаться: так безопаснее. Но где именно? Они делятся на три равные подгруппы, каждая из которых отстаивает целесообразность полета в один из этих городов. Кроме того, среди авантюристов оказываются два человека, которые сами деньги в долг не брали, и поэтому

лично им ничего не угрожает. Они хотели бы уговорить всех остаться в Питере и по мере возможности расплатиться с кредиторами, а не пускаться в бег по всей стране. Вариант «кто-то улетит, а мы останемся» для них неприемлем, так как в этом случае кредиторы «навесят» на них долги сбежавших. На выяснение отношений дается 5 минут. После этого каждый из «авантюристов» должен сказать, куда они все-таки отправляются. Если удалось прийти к определенному мнению – представители той подгруппы, чье мнение победило, получают по 3 очка, остальные – по одному. Если к единому мнению пришло не менее половины участников, то они получают по 1 очку, остальные по 0. Если же прийти к мнению, которое бы разделяли больше половины участников, не удалось – все получают по 0 («Кредиторы догадались, где вы находитесь, и явились во всеоружии прямо к билетной кассе»). В случае, когда все решили остаться в Питере, те два человека, которые хотели этого, получают по 3 очка, остальные – по 1. Кроме того, каждый из «авантюристов» может в любой момент «заложить» остальных: позвонить по мобильному телефону кредиторам и сказать, где они находятся. Тогда он получит 1 очко («Вам простят долги»), остальные – по 0. Игра повторяется 3–4 раза, роли участников каждый раз меняются. По завершении игры подсчитывается количество очков, набранных каждым из участников, и выявляются победители.

Психологический смысл игры. Моделирование конфликтной ситуации, основанной на несовпадении потребностей, анализ стилей взаимодействия в такой ситуации. Отработка навыков отстаивания собственной точки зрения, уверенного поведения.

Обсуждение. Какой стратегии придерживался каждый из участников, аргументируя свою точку зрения? Ориентировался ли он на всеобщую выгоду (максимальная общая сумма очков), предлагал ли свое решение в ультимативной форме («Летим, куда я сказал, или всех заложу»), был ли готов поддержать любое решение, только чтобы остаться в живых? Какого стиля общения придерживался каждый из участников? Выходили ли предъявляемые аргументы за пределы игровой ситуации (например, «Летим в Сочи, или я не дам тебе списать математику»)?

Занятие 13. Пути решения конфликтов

Задача занятия: изучить и закрепить на конкретных примерах стили конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

Упражнение – разминка «Гвалт»

Описание упражнения.

Вариант 1. Участники разбиваются на пары. Члены каждой пары размещаются в пространстве на максимально большом расстоянии друг от друга (лучше всего – по разным углам комнаты), после чего все одновременно начинают разговаривать. Задача – на фоне общего шума вести беседу именно со своим партнером, выделяя его голос на фоне остальных.

Вариант 2. Участники выстраиваются в две шеренги, расположенные лицом друг к другу на расстоянии 1,5–2 м. Поочередно каждый из участников проходит между этими шеренгами туда и обратно. Из одной шеренги ему кричат только хорошее (положительно эмоционально окрашенное), из другой – только плохое. Задача участника – по дороге в одну сторону слушать только плохое, а в другую – только хорошее.

Психологический смысл упражнения. Демонстрация эффекта избирательности восприятия в процессе общения, что всегда имеет место и в конфликтах. Развитие умения выделять необходимую информацию на фоне общего шума.

Обсуждение. «Приведите примеры из жизни, показывающие, что человек склонен слышать только то, что он желает услышать». Далее проводится приведенный ниже психодиагностический тест. Ведущий зачитывает варианты ответов, участники отмечают свой выбор на листочках, после чего ведущий объясняет правила обработки результатов и зачитывает ключ, участники самостоятельно подсчитывают результаты тестирования.

После этого ведущий рассказывает о стилях поведения в конфликтных ситуациях. Стратегии поведения в конфликте

В таблице приведены описания возможных вариантов поведения в конфликтных ситуациях, сгруппированные в 30 пар. Выберите из каждой пары то суждение, которое более типично для характеристики вашего поведения (одно суждение из каждой пары). Некоторые формулировки, как вы заметите, повторяются по несколько раз, но они все время находятся в разных сочетаниях друг с другом, так что выбор нужно делать заново в каждой паре. Подсчет баллов выполняется с помощью приведенной ниже таблицы. Столбики таблицы, пронумерованные от «1» до «5» – это пять стратегий поведения в конфликтных ситуациях. Каждый из вариантов ответа оценивается в 1 балл в пользу той стратегии, к которой он относится (т. е. баллы нужно подсчитывать по каждому из столбиков в отдельности). Максимально возможное значение по каждому из показателей теста – 12 баллов, среднее – 6. Если по какому-то параметру набрано больше 8 баллов – это предпочитаемая стратегия поведения в конфликтных ситуациях, меньше 4 – избегаемая стратегия. Интерпретация результатов

Вот стратегии поведения в конфликтных ситуациях, склонность к которым позволяет определить эта методика:

- ♦ Соперничество – стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.
- ♦ Сотрудничество – выбор альтернативы, максимально отвечающей интересам обеих сторон.
- ♦ Компромисс – выбор, при котором каждая сторона что-то выигрывает, но что-то и теряет.
- ♦ Избегание – уход от конфликтных ситуаций, отсутствие как стремления к кооперации, так и попыток достижения собственных целей.
- ♦ Приспособление – принесение в жертву собственных интересов ради другого. Эти стратегии можно графически отразить в системе координат «свои интересы – интересы другого участника конфликта» таким образом

Давайте поразмышляем о «плюсах» и «минусах» разных стратегий разрешения конфликтов. Как и в обсуждении любых характеристик личности, попробуем избежать категорий «хорошо» или «плохо», потому что одна и та же стратегия поведения может быть и плохой, и хорошей: смотря для кого, смотря для чего, смотря в какой ситуации. Вот некоторые рекомендации о том, когда и к какой стратегии поведения лучше прибегать. Сотрудничество может состояться, когда у тех, кто вступил в конфликт, есть возможность найти некие общие точки интересов, позволяющие удовлетворить потребности и одного, и другого. Примерно как в притче о двух людях, которые поссорились из-за того, что не могли поделить лимон. А на самом деле одному из них нужна была мякоть, чтобы испечь пирожок, а другому – шкурка, чтобы сварить компот. Определись они сразу, что кому нужно, – и никакого конфликта бы не было.

Сотрудничество – лучший способ разрешения конфликтов, но оно, к сожалению, возможно не всегда; в жизни довольно много ситуаций, когда достижение целей одним означает поражение другого (классические примеры – два парня «делят» девушку, или две спортивные команды играют матч на выбывание). Соперничество — это стратегия, к которой имеет смысл прибегать при совпадении двух условий:

- ♦ Повод конфликта для тебя важнее, чем дружеские отношения с тем, с кем ты конфликтуешь.
- ♦ Ты уверен в превосходстве своих сил. Ведь если ты затеял соперничество – тебе, скорее всего, ответят тем же. Приспособление, напротив, более оправданно тогда, когда для вас сохранение хороших отношений важнее, чем повод конфликта. Или когда вы столкнулись с давлением грубой превосходящей силы. С тремя злобными грабителями, вооруженными ножами и пистолетами, одинокому безоружному прохожему лучше не соперничать. Компромисс уместен в том случае, когда то, что стало поводом конфликта, можно поделить таким образом, чтобы хотя бы частично удовлетворить потребности всех втянутых в противоречие. Избегание же наиболее оправданно, если собственное

спокойствие дороже повода конфликта, а еще тогда, когда конфликт навязывают, пытаюсь удовлетворить какие-то свои потребности. Глупо конфликтовать с торговым агентом, пытающимся «втюхать» очередную дрянь; куда проще просто захлопнуть перед его носом дверь квартиры (а еще лучше – вообще не открывать!) или молча удалиться от него на улице.

А теперь разберем такой пример: в темном переулке на вас напал грабитель, который требует отдать ему все деньги. Возможны следующие сценарии действия:

1. Соперничество – оказать физическое сопротивление.
2. Сотрудничество – попытаться «навести» этого грабителя на более богатого знакомого, поставив условие: вырученные таким путем деньги поделить.
3. Компромисс – договориться с грабителем, что он берет только часть имеющихся денег в обмен на обещание жертвы не обращаться с заявлением в полицию.
4. Избегание – попытаться убежать.
5. Приспособление – безропотно отдать всю имеющуюся наличность. Когда предпочтителен первый способ? Когда есть гарантия, что грабитель слабее и трусливее соперника. А если грабитель вооружен, а вступающий в соперничество дрожит, как осиновый лист? Разрешение такого конфликта может стать трагическим. Второй способ для описанной ситуации приемлем только в том случае, если и жертва окажется грабителем (есть все основания надеяться, что они оба когда-нибудь плохо кончат). Третий способ (дипломатический) в общении с грабителем, пожалуй, не вполне уместен, хотя чудачки бывают всякие. Попытаться убежать в описанной выше ситуации – стратегия очень хорошая для умеющих быстро бегать и знающих куда бежать. А вот безропотно отдать всю имеющуюся наличность очень обидно, но иногда именно это абсолютно оправданно. Думается, в этом примере самая выгодная стратегия все-таки четвертая – избегание, но не в смысле «делать ноги», а в смысле по максимуму избегать возможности в такую ситуацию попасть. Как, впрочем, и в другие подобные ситуации.

Ролевая игра «Конфликты»

Описание игры. Участникам предлагается несколько конфликтных ситуаций, развитие которых они разыгрывают в парах. Еще несколько ситуаций могут придумать сами подростки. Получившиеся сценки обсуждаются в кругу. Примеры конфликтных ситуаций:

1. Ты договорился(-лась) идти на дискотеку с друзьями (подругами) по случаю дня рождения. А мама говорит: «Никуда ты у меня не пойдешь на ночь глядя, маленький(ая) еще!»

2. Друг взял у тебя книгу и обещал вернуть ее через неделю. С тех пор прошел месяц, а книгу он так и не вернул. А она позарез нужна тебе для подготовки домашнего задания. Вчера ты позвонил ему домой и напомнил про книгу, он клятвенно обещал ее принести. А сегодня говорит: «Извини, я забыл, куда ее положил, и теперь не могу ее найти».

3. Ты купил в магазине полкило колбасы, принес ее домой и тут обнаружил, что она несвежая. Ты возвращаешься в магазин, отдаешь продавцу колбасу и чек и просишь вернуть деньги за некачественный товар. А он отвечает: «Ничего не знаю, у нас все продукты свежие. Вы приобрели это в другом месте».

Психологический смысл игры. Актуализация знаний о различных стилях поведения в ситуациях межличностного конфликта, их демонстрация на жизненных примерах.

Обсуждение. При обсуждении этой ролевой игры следует обратить внимание на то, что целесообразность использования разных стилей поведения в зависимости от типа конфликтной ситуации может сильно меняться. В частности, жесткость применяемых стилей зависит от степени близости участников конфликта (в нашем примере: мать, друг, посторонний человек), обоснованности их требований (беспокойство матери за сына или дочь вполне понятно, продавец же просто хамит), взаимной зависимости конфликтующих сторон (с родителями предстоит еще долго вместе жить, с другом тоже вряд ли целесообразно расставаться из-за книги, а с нерадивым продавцом можно больше не встречаться).

Упражнение «Иностранец»

Описание упражнения. «Представьте себя в роли иностранца, который не очень хорошо знает русский язык, и поэтому не в состоянии понять иносказательный смысл высказываний. Все слова он понимает буквально: например, услышав «Не вешай нос», представляет себе повешенного за нос человека и думает, что это средневековый способ казни. Предложите как можно больше вариантов, что он может подумать, услышав такие фразы:

- ♦ себе на уме;
- ♦ комар носа не подточит;
- ♦ метать бисер перед свиньями;
- ♦ сам черт не брат;
- ♦ прошел огонь, воду и медные трубы;
- ♦ не подмажешь – не поедешь;
- ♦ у семерых нянек дитя без глазу;
- ♦ яйца курицу не учат;
- ♦ зимой прошлогоднего снега не выпросишь;
- ♦ дом был полной чашей;
- ♦ на воре и шапка горит.»

Упражнение выполняется в подгруппах по 3–4 человека, каждая подгруппа выбирает себе по 3 фразы и придумывает как можно больше возможных вариантов их буквальной трактовки. Психологический смысл упражнения. Упражнение учит рассматривать в новых, необычных

ракурсах то, что кажется понятным, привычным и банальным, вставая на позицию наивного слушателя, не имеющего сформированного представления о том, что он воспринимает. Умение принимать такую позицию – одно из важных предпосылок способности конструктивно разрешать конфликты.

Обсуждение. «Вот видите, как своеобразно можно воспринять понятные и привычные фразы, всего лишь мысленно встав на позицию человека, не знающего заранее их смысла! Поделитесь, пожалуйста, примерами ситуаций из вашей жизни, когда отказ от заранее известного понимания какой-либо ситуации помог увидеть ее в новом ракурсе, решить связанные с ней конфликты».

Занятие 14. Манипуляции и защита от них

Задача занятия: познакомить подростков с основными способами психологических манипуляций и путями защиты от них.

Упражнение-разминка «Толкачи»

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары и встают на расстоянии примерно 1 м друг от друга. Каждый из них стоит на одной ноге, поджав другую. Подростки выставляют руки ладонями вперед и начинают толкаться «ладонь в ладонь», стараясь вывести соперника из равновесия, заставив его опустить вторую ногу и/или сдвинуться с места. Каждую минуту состав пар по команде ведущего меняется. Общая длительность игры 3–4 минуты. Желательно дать участникам попробовать свои силы как с напарником того же пола, так и с другого (мальчик-девочка).

Психологический смысл упражнения. Игра позволяет продемонстрировать сущность манипуляции: в ней идет преимущественно не силовая борьба и даже не состязание в ловкости, а влияние на партнера с помощью хитрости. Побеждает тот, кто смог в нужное время скрыть свои намерения, а потом неожиданно для партнера реализовал их.

Обсуждение. После короткого обмена впечатлениями от игры и обсуждения способов, ведущих к победе, ведущий переходит к разговору о психологических манипуляциях, делая акцент на двух моментах:

- ♦ Манипуляция – это такое влияние на человека, которое осуществляется исподтишка, до определенного момента оно скрыто от адресата.

♦ Манипулятор побеждает не с помощью силы, а с помощью хитрости. Образно говоря, манипуляция – «игра на струнах души» человека. Эти «струны» – его переживания, слабости, нереализованные амбиции и т. п. (в манипуляциях чаще всего используется стремление к самоутверждению, чувство вины, жадность). Следующее упражнение призвано познакомить подростков с некоторыми способами, которыми осуществляются манипуляции.

Изучение способов манипулирования (с помощью технологии «Зигзаг»)

Работа по данной теме организована с использованием психологопедагогической технологии организации работы в малых группах «Зигзаг». Участники делятся на подгруппы, каждая из которых получает в текстовом виде лишь фрагмент от общего объема информации по теме, участники сначала обсуждают его между собой, придумывают к нему свои примеры, а потом организуется взаимное обучение: участники излагают «свой» фрагмент информации членам других подгрупп. Такой метод подачи информации в контексте психологического тренинга имеет ряд преимуществ, хотя и требует существенно больше времени, чем традиционный информационный блок. Он подразумевает активную позицию участников, интенсифицирует внутригрупповое взаимодействие подростков, способствует развитию навыков речи. Алгоритм работы:

1. Участники разбиваются на подгруппы: 11 и меньше подростков лучше разделить на 3 подгруппы, большее число – на 4.
2. Каждая подгруппа получает раздаточные материалы, содержащие часть текста, где в популярной форме описываются те явления, которым посвящена работа (в нашем примере это описание различных способов манипуляции).
3. Внутри подгрупп подростки читают материалы, обсуждают их, придумывают свои примеры (время работы 5–7 минут).
4. Члены первой подгруппы расходятся в другие две или три подгруппы и там рассказывают участникам о том, что они узнали (3–5 минут). В зависимости от общего количества подростков в каждую из подгрупп могут пойти 1–3 участника. Потом так же расходятся и передают другим свою информацию члены следующих подгрупп. Таким образом, происходит взаимное обучение, любой из подростков минимум по два раза оказывается в роли источника информации и ее получателя. Прежде чем переходить к следующей игре, ведущий предлагает подросткам задать вопросы, которые у них возникли в процессе работы, и отвечает на них.

Раздаточные материалы

Подгруппа 1. Преувеличение типичности поведения. Большинству людей свойственно присматриваться к окружающим и стараться вести себя так же, как и они, делать то, что «принято». Мало кто хочет быть «белой вороной». И поэтому когда человека хотят склонить к определенному поведению, то ему обычно представляют данное поведение как широко распространенное, типичное для многих:

- ♦ «Сто тысяч человек в день пользуются сетью наших магазинов. Присоединяйтесь!»
- ♦ «По результатам опроса, за этого политика собираются проголосовать 75 % избирателей. Выбор за вами!»
- ♦ «В нашей компании все уже пили пиво и “забивали косячок”! А тебе что, слабо»? Ссылка на авторитеты. Людям свойственно прислушиваться к мнению тех, кто хорошо известен, достиг определенного веса в обществе, обладает какими-либо важными знаниями и т. п. Естественно, манипуляторы злоупотребляют этим: демонстрируют ложный авторитет (как в рекламах, где актер играет врача-стоматолога или мастера по ремонту стиральных машин) или просто покупают публичное заявление авторитета (опять же это рекламные ролики, в которых за большие деньги снимаются знаменитости).

Подгруппа 2. Создание спешки, ажиотажа. Чтобы основательно обдумать свои поступки, человеку требуется некоторое время. Но его-то и стремятся лишить, когда хотят склонить к сомнительным действиям. Создав у человека ощущение спешки, его куда легче заставить действовать под влиянием сиюминутного импульса, а не разума. Навязывается

формула: «Действуй немедленно или проиграешь!» Способ очень широко используется в торговле и рекламе, особенно при организации распродаж. Создается ощущение дефицита: дешевого товара осталось мало, на всех не хватит, чтобы досталось тебе – хватай немедленно!

♦ «У нас осталась всего 15 телефонов, продающихся со скидкой! Приносим извинения тем, кто не успеет их купить».

♦ «Эта юбочка, к сожалению, последняя, все уже разобрали!»

♦ «Приходите на нашу дискотеку – это последняя возможность “оттянуться” перед началом учебного года!»

♦ «Экскурсионный автобус отправляется прямо сейчас, осталось всего два места!» Впрочем, дефицит времени не всегда свидетельствует о попытке манипулирования. В жизни возникает довольно много ситуаций, действительно требующих быстрых решений. Необходимость действовать быстро свидетельствует о манипуляции лишь тогда, когда спешка создается искусственно.

Подгруппа 3. Злоупотребление правилом взаимного обмена. Правила хорошего тона предписывают нам отвечать взаимностью в тех ситуациях, когда нам помогают чем-либо, оказывают услугу, делают подарок (это называется правилом взаимного обмена). Но порой нам могут сделать «подарок» или оказать непрошенную услугу специально – с целью оказать влияние, добиться от нас чего-нибудь. И очень часто это удается. Ведь принимая подарок или какую-нибудь «любезность», мы начинаем чувствовать себя обязанными и нам становится «неудобно» отказать тому, от кого мы этот подарок приняли. Примеры таких манипуляций могут быть следующие:

♦ Бесплатные дегустации в продуктовых магазинах, после которых предлагается купить тот товар, который человек попробовал.

♦ Мальчишки моют стекла у машин, стоящих на перекрестке, а потом просят водителей заплатить за работу, «сколько сможете».

♦ Сектанты «дарят» прохожим цветные журналы с описанием своей доктрины, а потом просят о материальном пожертвовании.

Подгруппа 4. Навязывание обязательств. Когда человек принимает на себя какие-либо обязательства (заявляет о своей дружбе, обещает помочь и т. п.), потом его гораздо легче убедить принять те детали, о которых он не знал. Ведь человеку свойственно стремление к тому, чтобы его поведение было последовательным, т. е. новые поступки логично вытекали из того, что сказано или сделано раньше. Об этом идет речь в поговорке «Если сказал “А”, скажи и “Б”». Занес ногу, чтобы шагнуть, – значит нужно сделать шаг. Как этим пользуются манипуляторы? Сначала добиваются от человека, чтобы он согласился на что-нибудь в целом («Ты согласен помочь мне?») или что-нибудь пообещал или высказал (публично) намерение что-либо сделать. Написал бы, например, расписку, что обязуется выполнить нечто. Поставил свою подпись под каким-нибудь обращением, дал клятву, принес присягу. Вот пример диалога, где используется такой механизм манипуляции: – Ты мне друг? – Конечно, друг! – А тогда решишь за меня задачку по алгебре? – ??? – Ну, ты же сам сказал, что друг! А друзья всегда помогают. – Ну ладно, давай задачку... Прежде чем переходить к следующей ролевой игре, проводится беседа: «Ну вот, теперь вы знаете о некоторых способах манипуляции. А как же от них защититься?». Если речь идет об использовании манипуляций в рекламе или торговле – проще всего просто отключить этот источник информации (выйти из магазина со слишком навязчивыми продавцами, переключить телевизор на другую программу на время рекламной паузы, пролистнуть, не читая, соответствующие страницы газеты и т. п.). А как быть, если манипулятор – близкий тебе человек?

Ведущий рассказывает о способах защиты, участники приводят примеры, как конкретно это может выглядеть: ♦ Прежде всего разглядеть сам факт манипуляции! Для этого и нужно знание ее способов. ♦ Использовать прием «бесконечных уточнений»: не отвечать манипулятору по существу, а долго и подробно расспрашивать его – что конкретно он

хочет, зачем ему это нужно, почему он завел об этом разговор именно сейчас и т. п. ♦ Использовать прием «заезженная пластинка» – раз за разом повторять свою позицию, не вступая в пререкания.

♦ Брать тайм-аут: не делать сразу то, чего добивается манипулятор, а просить время подумать, посоветоваться с окружающими и т. п.

Ролевая игра «Манипуляции»

Описание игры. Участникам внутри каждой из подгрупп предлагается придумать, подготовить и представить ролевую игру, где будут продемонстрированы способы манипуляции, о которых они узнали, и способы защиты от нее. Время на подготовку – ориентировочно 15– 20 минут. Рекомендуется стремиться к тому, чтобы в игре оказались задействованы все члены подгруппы, а не устраивать «театр одного актера». В наилучшем варианте подростки придумают сюжеты игры самостоятельно и обойдутся без дополнительных подсказок ведущего. Если же они испытывают затруднения, можно подсказать несколько возможных сюжетных линий. Вот как это может выглядеть применительно к сфере торговли/рекламы (в данной области проще всего продемонстрировать все описанные способы манипуляции):

♦ Девушка уговаривает своих знакомых принять участие в «финансовой пирамиде»: купить у нее косметику, одновременно став торговым представителем фирмы-производителя и продавать такой же товар дальше.

♦ Покупатель пришел в магазин, чтобы заменить недавно приобретенный сотовый телефон, в котором все разговоры сопровождаются треском (вариант: роликовые коньки, у которых скрипят колеса). Продавцы же с использованием манипуляции пытаются убедить его, что изделие вполне исправно и он должен отказаться от своих претензий. Можно продемонстрировать и сугубо бытовые сценки. Так, у подростков обычно вызывает повышенную заинтересованность следующий сюжет: молодой человек пришел по неотложной нужде в платный общественный туалет, а денег, чтобы заплатить за вход, у него нет. Надо путем психологических манипуляций убедить дежурную пропустить его бесплатно.

Психологический смысл игры. Актуализация психологических знаний о способах манипуляции, полученных с помощью технологии «Зигзаг», их более тесное увязывание с жизненной реальностью.

Обсуждение. «Вы узнали о некоторых способах манипуляции и увидели их в действии. А кто предупрежден – тот вооружен! Теперь сможете предложить сами, как эффективнее всего защищаться от них. Возможно, какие-то способы защиты вы уже увидели в нашей игре, а что-либо еще можете придумать самостоятельно».

Упражнение «Живое препятствие»

Описание упражнения. Участников просят образовать «живое препятствие» – встав в плотную группу, принять такие позы, чтобы затруднить проход через нее. Но при этом препятствие должно быть принципиально преодолимым, а не представлять собой сплошную непроницаемую «живую стену», которую можно преодолеть только таранным ударом. Доброволец с завязанными глазами преодолевает это «живое препятствие». Ему не следует применять физическую силу (расталкивать, растаскивать других участников и т. п.), а нужно найти возможности протиснуться между ними без таких действий. Перед прохождением каждого следующего добровольца форма «живого препятствия» меняется. Психологический смысл упражнения. Сплочение, формирование взаимного доверия, отработка навыков продуктивного действия в ситуации, когда другие люди намеренно создают препятствия в достижении цели.

Обсуждение. Сначала участники обмениваются возникшими при выполнении упражнения эмоциями и чувствами, потом делятся своими наблюдениями о том, какие варианты действий были использованы для преодоления «живых препятствий» и что оказалось более результативным.

Ролевая игра «Бункер»

Описание игры. Участникам дается инструкция: «На Земле разразилась ядерная война. Однако вам повезло, и в момент бомбардировки вы оказались в специальном бомбоубежище – герметичном бункере. Взрыв произошел совсем недалеко от вас, сверху все разрушено, в живых там никого не осталось, и уровень радиации таков, что человек гибнет в течение нескольких минут. Однако ваш бункер уцелел, и в нем есть запасы воздуха, пищи, воды и топлива, достаточные для того, чтобы прожить целый год. Есть надежда, что за это время уровень радиации на поверхности уменьшится настолько, что можно будет покинуть бункер и начать жить, как и раньше. Однако, что происходит в других частях Земли, вы не знаете. Вполне возможно, что погибло все человечество, а значит, именно вам, выйдя через год из бункера, предстоит основать новую цивилизацию». После этого участникам дают перечень ролей тех, кто оказался в бункере, и предлагают распределить их (лучше, если участники сделают это самостоятельно, однако если в течение 2–3 минут это не удастся, придется прибегнуть к жеребьевке). Возможный перечень ролей:

- ♦ Девочка-подросток, 14 лет, восьмиклассница. Хорошо учится, спортивная, красивая. Но обладает неустойчивой нервной системой, и история с атомной бомбардировкой привела ее в такой шок, что она только плачет и ничего толком не может сказать. Влюблена в оказавшегося в бункере мальчика (см. роль № 2).
- ♦ Мальчик-подросток, 16 лет, десятиклассник. В школе имел репутацию двоечника и балбеса, однако физически здоровый, сильный и ловкий, занимался легкой атлетикой. Влюблен в девочку, тоже оказавшуюся в бункере (см. роль № 1).
- ♦ Девушка, 19 лет, студентка театрального института. Обаятельная и привлекательная, но кроме игры на сцене делать ничего не умеет. Ждет ребенка, находится на пятом месяце беременности.
- ♦ Девушка, 21 год, студентка выпускного курса медицинского института. Однако училась она так себе, и не вполне понятно, готова ли она к тому, чтобы самостоятельно лечить людей. Увлекается шитьем.
- ♦ Мужчина, 22 года, студент Института физической культуры. Совершенно здоров, физически очень крепкий. Имеет опыт службы в МЧС. Однако склонен к конфликтному поведению, из МЧС был уволен за драку на рабочем месте.
- ♦ Женщина, 24 года, психолог. Занималась исследованиями, готовилась защитить диссертацию. Имеет опыт работы школьным учителем. Свободно владеет английским языком.
- ♦ Мужчина, 30 лет, боевой офицер. Служил в стратегических ракетных войсках, знает, как вести себя, чтобы выжить после атомной бомбардировки. Злоупотребляет спиртным.
- ♦ Женщина, 34 года, учительница истории. Неплохо знает историю и культуру человечества, умеет воспитывать и учить детей. Однако своих детей у нее нет, и она вряд ли сможет их иметь из-за состояния здоровья.
- ♦ Мужчина, 51 год, профессор, физик-ядерщик. Помимо своей специальности компетентен в ряде других связанных с техникой областей (электроника, строительство, системы связи). В последнее время часто жаловался на сильные боли в области сердца.
- ♦ Женщина, 60 лет, агроном. Знает, как наладить производство сельскохозяйственной продукции даже в неблагоприятных условиях. Увлекается кулинарией. Если ведущий желает видоизменить или расширить данный перечень, то следует помнить, что здесь не должно быть слабых, очевидно «проигрышных» ролей. Для каждой роли следует предусмотреть какое-то качество, ценное для ситуации, обозначенной в игре. Таким «козырем» могут быть молодость и здоровье, ожидание ребенка, наличие важных для выживания знаний и умений, высокая степень владения культурным и техническим наследием человечества и т. п. В то же время чем ценнее это качество, тем важнее предусмотреть и какое-нибудь «слабое звено», уравнивающее достоинство первого (проблемы со здоровьем, склонность к алкоголизму, неуживчивый характер и т. п.). Когда

роли распределены, дается вторая часть инструкции: «Но вдруг обнаружилось, что дела в вашем бункере не так уж хороши – вы почувствовали резкую нехватку кислорода, стало тяжело дышать. Оказывается, система обеспечения воздухом в бомбоубежище рассчитана на меньшее число людей, чем в нем оказались! Значит, кем-то придется пожертвовать, иначе задохнутся и мучительно погибнут все... Выберите тех, кому придется выйти из бункера на поверхность, на верную смерть. Помните: в бункере должны в конечном итоге остаться именно те, кто важнее всего для построения новой цивилизации. Однако каждый из вас, естественно, хочет выжить сам и добровольно предлагать свою кандидатуру на выход из бункера не станет, а, наоборот, попытается доказать, что именно он важен для будущей цивилизации и достоин выжить! Однако, если убедить в этом группу не удастся, – он будет вынужден покинуть бункер и погибнуть. У вас в запасе 5 минут для принятия решения, потом запасы кислорода окажутся исчерпанными и вы начнете задыхаться». При определении того, сколько мест будет в бункере и, соответственно, сколько человек должны быть исключены, рекомендуется руководствоваться следующей таблицей.

Число участников игры/Количество мест в «бункере» 6/4 7-8/5 9-10/6 11-12/7

Когда в игре участвует больше 12–13 подростков, то лучше не добавлять новые роли, а разбить группу на две подгруппы и провести в них игру параллельно, предложив им одинаковый перечень ролей. На стадии обсуждения будет интересно сравнить, кого выбрали представители разных подгрупп и чем они при этом руководствовались. Участникам дается 5 минут на обсуждение и принятие решения. В это время ведущий может дополнительно «нагнетать обстановку» – например, выключить свет («В убежище возникли проблемы с электроснабжением»), неожиданно громко стукнуть кулаком по столу («На поверхности что-то взорвалось») и т. п. Если через 5 минут группа так и не определилась, кому следует покинуть бункер, ведущий напоминает, что дышать становится все труднее, потому что воздух в убежище заканчивается, и дает еще 2–3 минуты на обсуждение. Если и после этого группа не пришла к консенсусу, то дискуссия останавливается и участники, которые должны покинуть бункер, определяются путем открытого голосования.

Психологический смысл игры. Отработка умения отстаивать свои интересы, прибегая к различным способам влияния, а также навыков группового взаимодействия. Кроме того, игра побуждает участников задуматься над своими ценностными ориентациями.

Обсуждение. Какие обитатели бункера остались в живых, а какие «отправлены на тот свет»? Каждый из выборов нужно аргументировать. Какие техники влияния были использованы участниками при отстаивании своих позиций? Была ли это манипуляция или использовались такие способы, как аргументация и просьба?

Иногда в психологических тренингах проводятся игры, подобные описанной, в основе которых лежит сюжет «Выберем, кто достоин выжить», однако участники разыгрывают не условные роли, а действуют каждый с позиции своей личности, отстаивая собственное право на выживание. На наш взгляд, в контексте тренинга общения для подростков целесообразность такого варианта игры сомнительна, поскольку он создает риск возникновения серьезных психологических травм участников. Напротив, мы делаем акцент на том, что в игре оценивается не личность участников, а умение отстаивать свою позицию на примере абстрактных ролей, и «обрекаются на гибель» не участвующие в тренинге подростки, а придуманные персонажи, интересы которых они представляют.

Занятие 15. Портрет нашей группы

Задача занятия: закрепление результатов, достигнутых в ходе тренинга. Для этого занятия потребуется такой же комплекс изобразительных материалов, как и для занятия № 9.

Рисуночная разминка «Протяни навстречу руку»

Описание упражнения. Выкладывается лист бумаги формата А2 или А1, участники одновременно кладут на него свои ладони, каждый обводит контур своей ладони и

раскрашивает свою часть получившегося рисунка. По желанию участников можно не обводить контур, а намазать краской саму ладонь и отпечатать ее на бумаге.

Психологический смысл упражнения. Это упражнение дает возможность для самовыражения, а также несет социометрическую нагрузку (расположение отпечатков на листе, их взаимные позиции).

Обсуждение. Где чья рука? Что побудило расположить ее именно в этом месте листа и раскрасить таким образом?

Упражнение «Замкнутый круг»

Описание упражнения: Участников просят встать замкнутой в круг колонной (каждый смотрит в затылок стоящему впереди) и всем вместе сесть таким образом, чтобы каждый посадил к себе на колени впереди расположенного участника, а сам сидел на коленях у заднего. Если группа справилась легко, то можно дать дополнительное задание: всем вместе, не вставая, сдвинуться по кругу на метр вперед, потом назад.

Психологический смысл упражнения. Разминка, сплочение, «ломка» пространственных барьеров между участниками. Обсуждение. Достаточно короткого обмена эмоциями и чувствами.

Композиция «Мои ресурсы»

Описание упражнения. Участники строят композицию, отражающую ресурсы – факторы, помогающие им преодолевать жизненные трудности и достигнуть поставленных целей, например успехов в межличностном взаимодействии. Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может по желанию участников проводиться и в микрогруппах. Чтобы участникам было на что опереться в построении своих композиций, ведущий кратко рассказывает об основных группах ресурсов.

- ♦ Внутренние: личностные, интеллектуальные и волевые качества, знания и умения, различные элементы жизненного опыта.

- ♦ Внешние: место жительства, различные предметы, материальные возможности, место учебы и т. п.

- ♦ Социальные: люди, способные помочь в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, – родственники, друзья, преподаватели и т. д. Композиция может строиться в любом месте, понравившемся участнику, – не только на парте, но и на полу, на стуле, на подоконнике и т. п. Помимо использования обычного набора изобразительных материалов в композицию целесообразно включать и те оказавшиеся у участников предметы, которые могут символизировать для них какие-либо ресурсы (фотография любимого или любимой, сотовый телефон, наручные часы и т. п. Время работы 25–30 минут.

Психологический смысл упражнения. Упражнение обладает ярко выраженным психотерапевтическим эффектом, способствует повышению уверенности в себе.

Обсуждение. Обсуждение строится как экскурсия: группа перемещается от работы к работе, а их авторы поочередно выступают в роли экскурсоводов. Им дается по 1,5–2 минуты на выступление, форма которого остается на их усмотрение. Очень хорошо, если у ведущего будет возможность, при желании участников, сфотографировать композиции и впоследствии распечатать снимки работ.

Упражнение «Ладонь»

Описание упражнения. Каждый участник кладет на лист бумаги свою ладонь с разведенными в стороны пальцами и обводит ее контур. После этого предлагается в контуре, изображающем каждый из пальцев, написать какую-либо собственную цель, которую хотелось бы достигнуть в ближайшие три года («ваши пальцы показывают на то, что вам хочется достигнуть»). А на самой ладонке – то, на кого или на что можно опереться при достижении этой цели, кто или что поможет на пути к ней («за что можно ухватиться ладонкой, продвигаясь к своим целям»).

Психологический смысл упражнения. Одна из техник уточнения целей и осознания ресурсов, которые могут помочь в достижении задуманного.

Обсуждение. Каждый из участников говорит, что нового он понял о себе в процессе выполнения этого упражнения. По желанию, участники также могут продемонстрировать свои рисунки группе и более подробно рассказать, какие именно цели они поставили и на что могут опереться при их достижении.

Групповая композиция «Наш сад»

Описание упражнения. Группа представляется как сад, состоящий из участников. Они располагаются в пространстве так, как им удобнее, и изображают любые элементы сада по своему желанию – деревья, кусты, цветы или целые клумбы, сорняки, хозяйственные постройки, ограду, фонари и т. п. Каждый из них действует по своему усмотрению, без предварительного распределения ролей, разговаривать по ходу «разбивки сада» не следует. При этом могут задействоваться и материалы, оставшиеся от выполнения предыдущего упражнения (например, из листов бумаги можно изготовить разнообразные украшения, листву дерева, панаму для садовника, веер для прогуливающейся по саду барышни и т. п.). Когда все участники нашли свои места, каждый из них говорит, что именно он изображает. Это ясно для окружающих далеко не всегда – например, одна и та же поза человека с растопыренными руками может обозначать цветущее дерево, а может – засохшую корягу или пугало. После этого в дело вступает «садовник» (участник, добровольно выбравший эту роль, сам в состав «сада» не входит). Он может изменить все что угодно по своему усмотрению, чтобы сад стал лучше.

Возможны и другие темы групповых композиций, например такие: «Комната» (участники – предметы домашней обстановки), «Автомобиль» (участники – детали; вводятся дополнительные роли механика и водителя).

Психологический смысл упражнения. Упражнение способствует развитию рефлексивных способностей участников, давая возможность в аллегоричной форме отразить свойственные им социальные роли. Кроме того, оно несет социометрическую нагрузку, демонстрируя взаимное расположение участников.

Обсуждение. Каждому из участников предлагается назвать тот объект, который он изображал, прокомментировать причину выбора именно этого объекта и высказаться о своих чувствах на момент нахождения в композиции и после возвращения в круг. А насколько позиция, которую участник выбрал «в саду», характерна для него в реальном общении? Если с ним «поработал садовник», то ведущий просит уточнить, какие чувства вызвало это вмешательство и как после него изменилось самоощущение. Садовника просят прокомментировать, что побудило его взять на себя эту роль и какие идеи он хотел выразить, изменяя расположение участников. Если в конце занятия остается время, имеет смысл предложить участникам повторить 2–3 упражнения из предыдущих занятий, наиболее понравившиеся им.

Занятие 16. Подведение итогов

Задача занятия: получение участниками и ведущим обратной связи от группы по результатам работы на тренинге.

Разминка (по выбору участников)

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

Упражнение «Двойник»

Описание упражнения: «Наверно, вы смотрели фильмы про Терминатора. Помните, в одном из этих фильмов Терминатор мог принимать облик любого другого человека, становиться его двойником? Представьте себе, что он принял Ваш облик... Как в таком случае другие люди смогли бы узнать, кто перед ними – Вы или двойник, не пытаясь Вас «разобрать на запчасти», а просто побеседовав?.. Что в Вас есть уникального, неповторимого, такого, что ему не удалось бы скопировать? Какие вопросы Вам нужно задать, чтобы по ответам было очевидно, что Вы – это именно Вы, и никто другой? Что в

Вас невозможно повторить?..» Участникам дается 3–5 минут на размышления, потом они рассказывают, к каким выводам пришли.

Психологический смысл упражнения. Упражнение побуждает задуматься, что в каждом из нас есть оригинального, неповторимого, каким уникальным жизненным опытом и внутренними психологическими ресурсами мы обладаем.

Обсуждение. «Каждый из нас в чем-то уникален. Для чего и когда важно задумываться над собственной неповторимостью, понимать, в чем она состоит? А когда, наоборот, лучше обращать внимание на то, что между людьми есть общего, в чем мы все похожи?»

Упражнение «Чемодан»

Описание упражнения. Каждый из участников по очереди выходит за дверь на несколько минут. В это время все остальные собирают ему «чемодан» – путем групповой дискуссии выделяют по три положительных и отрицательных качества, которые данный участник проявил в ходе тренинга, и записывают их. Затем участник возвращается в аудиторию и ему вручается в сложенном виде листочек со списком качеств. Разворачивать и читать его разрешается только после окончания занятия. Хорошо, если ведущий в конце занятия тоже получит свой «чемодан». Данное упражнение следует проводить с осторожностью, так как полученный таким путем опыт в некоторых случаях может оказаться для подростков травмирующим. Ведущему нужно принять решение, готова ли конкретная группа к выполнению данного упражнения. Если упражнение проведено, то у подростков должна быть возможность впоследствии индивидуально обсудить с ведущим полученные результаты. Длительность упражнения предсказать довольно трудно, приблизительно – 6 минут на человека (по минуте на качество). Если группа большая и/или участники склонны к длительной и обстоятельной беседе, то работа занимает и все двухчасовое занятие. **Психологический смысл упражнения.** Участники получают обратную связь от группы на свое поведение в ходе тренинга. Кроме того, полученный листочек выступает для некоторых участников своеобразным «овеществлением» тренинга, его объективизацией. Некоторые подростки сохраняют свои листочки и время от времени перечитывают их даже спустя длительное время после окончания тренинга.

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

Упражнение «Чепуха»

Описание упражнения. Шуточный вариант обратной связи, в основу которого положена одноименная детская игра. Каждый участник получает лист бумаги и пишет на нем ответ на вопрос ведущего, после чего загибает лист таким образом, чтобы его ответ не был виден, и передает своему правому соседу. Тот письменно отвечает на следующий вопрос ведущего, вновь загибает лист, передает дальше и т. п. Обратите внимание подростков, что отвечать на эти вопросы нужно не «вообще», а именно применительно к прошедшему тренингу. Когда вопросы закончатся, каждый участник разворачивает лист, оказавшийся у него в руках, и вслух, как связный текст, читает записанные на нем ответы. Примерный перечень вопросов:

- ♦ Кто?
- ♦ Где?
- ♦ С кем?
- ♦ Чем занимались?
- ♦ Как это происходило?
- ♦ Что запомнилось?
- ♦ И что в итоге получилось?

Психологический смысл упражнения. Поиск ответов на эти вопросы, пусть даже осуществляемый в шуточной форме, побуждает подростков более осмысленно отнестись к прошедшему тренингу, а ведущему дает информацию о том, что в проделанной работе

оказалось для подростков «эмоциональными доминантами» и легче всего вспоминается ими.

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

Групповая дискуссия «Шляпы»

Описание дискуссии. Участники разбиваются на 4 подгруппы. Каждая из подгрупп выбирает представителя, который вытягивает жребий – бумажку, на которой написан «цвет шляпы», достающейся подгруппе. Дискуссия выглядит наиболее интересно, если после этого ведущий действительно снабжает участников шляпами доставшихся им цветов, которые несложно изготовить из полосок цветной бумаги (хотя, в принципе, можно обойтись и без этого). Когда шляпы распределены, дается задание: каждой из подгрупп подготовить отзыв о прошедшем тренинге исходя из следующих значений цветов:

Зеленая шляпа. Охарактеризовать тренинг с позиции разума. Какие знания и умения дал тренинг, что представляется наиболее полезным, а что не очень? Где и как можно использовать полученные знания и умения?

Красная шляпа. Описать тренинг с позиции эмоций и чувств. Что вызвало положительные переживания, а что – отрицательные? Какие упражнения были самыми яркими в эмоциональном плане?

Черная шляпа. Дать отрицательную обратную связь: отметить, что не понравилось, оказалось неприятным, скучным или бесполезным, что следовало бы сделать по-другому.

Белая шляпа. Дать положительную обратную связь: отметить, что понравилось на тренинге, что удалось, было полезным, в чем участники видят основные достижения лично для себя. Подгруппам дается 5-10 минут на обсуждение и подготовку к выступлению, после чего они кратко рассказывают о прошедшем тренинге с позиции доставшегося им цвета.

Это модификация педагогического приема «Шесть шляп мышления», применяемого для развития критического мышления. Для тренинга все шесть разновидностей обратной связи – количество избыточное, вполне достаточно и четырех. Лучше всего предоставлять подгруппам слово в таком порядке, как перечислены «шляпы»: начать беседу с позиции разума, потом поделиться чувствами, «поругаться», а напоследок вспомнить все хорошее. Не следует начинать дискуссию с представления отрицательной обратной связи или, тем более, заканчивать на ней.

Психологический смысл дискуссии. Предлагаемая процедура позволяет структурировать обратную связь, организовать дискуссии в подгруппах, а ее игровой характер обеспечивает активное включение участников. В подростковых (да и не только!) группах это продуктивнее, чем просто рассадить участников в традиционный круг и просить по очереди высказываться по поводу прошедшего тренинга.

Обсуждение. «Возможно, кто-нибудь хочет добавить высказывание с позиции “шляпы” другого цвета? Сейчас есть такая возможность».

Анкета обратной связи по тренингу

В заключение рекомендуется провести небольшое анкетирование, направленное на получение ведущим обратной связи касательно прошедшего тренинга. Это не только дает ведущему возможность для совершенствования своего профессионализма, но и оставляет положительное впечатление у подростков, давая им понять, что их мнением интересуются, считают его значимым. Заполненные анкеты остаются у ведущего, их коллективное обсуждение не предусмотрено, хотя если кто-нибудь из подростков захочет обсудить свою анкету индивидуально, следует предоставить ему такую возможность. Лучше, если ведущий будет не диктовать текст анкеты, а распечатает его и раздаст подросткам для заполнения. Инструкция. Заверши, пожалуйста, эти предложения так, как считаешь нужным. Подписывать этот листок не обязательно.

1. На этом тренинге я...
2. Основное, чему я научился(лась) на наших занятиях...
3. Больше всего мне запомнилось...
4. Мне не очень понравилось, что на тренинге...
5. Я бы хотел(а), чтобы при проведении следующих тренингов ведущий...
6. Думаю, что после тренинга изменится...
7. Мне больше всего понравилось, что на тренинге...

Литература

1. Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. – СПб., 2007.
2. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб., 2003.
3. Баркли Р., Кэйпл Д. Теория и практика тренинга. – СПб., 2002.
4. Березников А. А., Яничева Т. Г. Тренинг расширения ролевого репертуара подростка // 18 программ тренингов: руководство для профессионалов. – СПб., 2007.
5. Бишоп С. Тренинг ассертивности. – СПб., 2001.
6. Большаков В. Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения. – СПб., 1996.
7. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. – СПб., 2001.
8. Бурно М. Е. Терапия творческим самовыражением. – М., 1999.
9. Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно-методическое пособие. – М., 2002.
10. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – М., 2000.
11. Вачков И. В., Дерябо С. Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе. – СПб., 2004.
12. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. – М., 2000.
13. Вачков И. В. Психология тренинговой работы. – М., 2007.
14. Гиппиус С. В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. – СПб., 2001.
15. Горбатова Е. А. Теория и практика психологического тренинга. – СПб., 2008.
16. Горбушина О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения. – СПб., 2007.
17. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков. – СПб., 2005.
18. Грецов А. Г. Тренинг уверенного поведения для подростков. – СПб., 2007.
19. Дерманова И. Б., Сидоренко Е. В. Психологический практикум. Межличностные отношения: Методические рекомендации. – СПб., 2001.
20. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. – СПб., 2004.
21. Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии. – СПб., 2000.
22. Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. – СПб., 2002.
23. Зимбардо Ф. Застенчивость. – СПб., 1996.
24. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Практикум по креативной терапии. – СПб., 2003.
25. Кеннард Д., Робертс Дж., Уинтер Д. Групп-аналитическая психотерапия. – СПб., 2002.
26. Кинг Л. Тесты на креативность. – СПб., 2005.
27. Кипнис М. Тренинг коммуникации. – М., 2004.
28. Клег Б., Бич П. Интенсивный курс по развитию творческого мышления. – М., 2004.
29. Клег Б., Бич П. Интенсивный курс: развитие личности. – М., 2004.
30. Козлов Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург, 1998.
31. Кристофер Э., Смит Л. Тренинг лидерства. – СПб., 2001.
32. Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Погорыша В. М. Межличностное общение. Учебник для вузов. – СПб., 2001.
33. Ли Д. Практика группового тренинга. – СПб., 2001.
34. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками. – М., 2001.

35. Макарова Л. Н., Шаршов И. А. Технологии профессионально-творческого саморазвития учащихся. – М., 2005.
36. Максимова С. В. Творчество: созидание или деструкция? – М., 2006.
37. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. – М., 1998.
38. Ментс М. Эффективный тренинг с помощью ролевых игр (Эффективное использование ролевых игр в тренинге). – СПб., 2001.
39. Микляева А. В. Я – подросток. Я среди других людей: программа уроков психологии (9 класс). – СПб., 2003.
40. Морева Н. А. Тренинг педагогического общения. – М., 2003.
41. Петровская Л. А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. М., 1989.
42. Петровская Л. А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. М., 1982.
43. Петрушин С. В. Психологический тренинг в многочисленной группе. – М., 2000.
44. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под ред. М. Р. Битяновой. – СПб., 2002.
45. Практикум по социально-психологическому тренингу / Под ред. Б. Д. Парыгина. – СПб., 2000.
46. Прутченков А. С. Социально-психологический тренинг в школе. – М., 2001.
47. Психогимнастика в тренинге. Под ред. Н. Ю. Хрящевой. – СПб., 2001.
48. Психологический тренинг в группе: Игры и упражнения. / Авт. – сост. Т. Л. Бука, М. Л. Митрофанова. – М., 2005.
49. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб., 2002.
50. Рудестам К. Групповая психотерапия. – СПб., 1998.
51. Рязанова Д. В. Тренинг с подростками: с чего начать? – М., 2003.
52. Сидоренко Е. В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. – СПб., 2001.
53. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. М., 2000.
54. Старшенбаум Г. В. Тренинг навыков практического психолога. – М., 2006.
55. Стишенок И. В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. – СПб., 2006.
56. Торн К., Маккей Д. Тренинг. Настольная книга тренера. – СПб., 2001.
57. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. – М., 2000.
58. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. – М., 1999.
59. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. М., 2003.
60. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: практическое пособие. М., 2001.
61. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг. Игры и упражнения. – М., 1988.
62. Чуричков А., Снегирев В. Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. – СПб., 2006.

Приложение Е

Результаты сформированности коммуникативной компетентности у подростков (контрольный эксперимент)

Таблица Е.1

Методика «Диагностика оценки самоконтроля в общении» (М. Снайдер)

№	Респондент	Количество баллов	Уровень сформированной коммуникативной компетентности
1	Вероника А.	7	высокий
2	Алексей А.	7	высокий
3	Мария В.	8	высокий
4	Иван Г.	5	средний
5	Антон Д.	6	средний
6	Екатерина Д.	4	средний
7	Юлия Ж.	7	высокий
8	Анжелика И.	9	высокий
9	Глеб К.	8	высокий
10	Анастасия К.	7	высокий
11	Николай Л.	7	высокий
12	Александр М.	5	средний
13	Роман Н.	8	высокий
14	Рузанна Н.	1	низкий
15	Анастасия О.	5	средний
16	Михаил Р.	7	высокий
17	Елена Р.	6	средний
18	Кирилл С.	8	высокий
19	Александр Т.	10	высокий
20	Ирина Т.	10	высокий
21	Майя Ф.	6	средний
22	Илья Х.	8	высокий
23	Рустам Ц.	3	низкий
24	Анна Ш.	6	средний
25	Алиса Ю.	8	высокий

Методика «Выявление коммуникативных склонностей учащихся»

(Р.В. Овчарова)

№	Респондент	Количество баллов	Уровень сформированной коммуникативной компетентности
1	Вероника А.	0,75	выше среднего
2	Алексей А.	0,63	средний
3	Мария В.	0,75	выше среднего
4	Иван Г.	0,67	выше среднего
5	Антон Д.	0,55	ниже среднего
6	Екатерина Д.	0,55	ниже среднего
7	Юлия Ж.	0,85	высокий
8	Анжелика И.	0,90	высокий
9	Глеб К.	0,71	выше среднего
10	Анастасия К.	0,63	средний
11	Николай Л.	0,63	средний
12	Александр М.	0,63	средний
13	Роман Н.	0,68	выше среднего
14	Рузанна Н.	0,35	низкий
15	Анастасия О.	0,52	ниже среднего
16	Михаил Р.	0,70	выше среднего
17	Елена Р.	0,62	средний
18	Кирилл С.	0,85	высокий
19	Александр Т.	1,0	высокий
20	Ирина Т.	1,0	высокий
21	Майя Ф.	0,72	выше среднего
22	Илья Х.	0,64	средний
23	Рустам Ц.	0,35	низкий
24	Анна Ш.	0,62	средний
25	Алиса Ю.	0,85	высокий

Методика «Самооценка коммуникативной компетентности»

(И.А. Мартынова)

№	Респондент	Количество баллов	Уровень сформированной коммуникативной компетентности
1	Вероника А.	200	средний уровень с тенденцией к высокому
2	Алексей А.	170	средний
3	Мария В.	200	средний уровень с тенденцией к высокому
4	Иван Г.	210	средний уровень с тенденцией к высокому
5	Антон Д.	178	средний
6	Екатерина Д.	120	средний уровень с тенденцией к низкому
7	Юлия Ж.	225	высокий
8	Анжелика И.	225	высокий
9	Глеб К.	225	высокий
10	Анастасия К.	205	средний уровень с тенденцией к высокому
11	Николай Л.	210	средний уровень с тенденцией к высокому
12	Александр М.	178	средний
13	Роман Н.	217	средний уровень с тенденцией к высокому
14	Рузанна Н.	95	низкий
15	Анастасия О.	180	средний
16	Михаил Р.	129	средний уровень с тенденцией к низкому
17	Елена Р.	180	средний
18	Кирилл С.	225	высокий
19	Александр Т.	230	высокий
20	Ирина Т.	230	высокий
21	Майя Ф.	200	средний уровень с тенденцией к высокому
22	Илья Х.	175	средний
23	Рустам Ц.	92	низкий
24	Анна Ш.	180	средний
25	Алиса Ю.	225	высокий