

Оглавление

Введение.....	2
Глава 1. Теоретические аспекты коммуникативной компетентности детей младшего подросткового возраста	5
1.2 Коммуникативная компетентность как предмет научного исследования ..	5
1.2. Особенности коммуникативной компетентности в младшем подростковом возрасте	16
Выводы по первой главе.....	20
Глава 2. Эмпирическое исследование коммуникативной компетентности детей младшего подросткового возраста.....	23
2.1. Организация и методы исследования	23
2.2 Анализ результатов и их обсуждение	26
2.3 Программа развития коммуникативной компетентности детей младшего подросткового возраста	34
Выводы по второй главе.....	52
Заключение	54
Список использованной литературы:.....	57
Приложения	

Введение

Новый образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный Министерством образования и науки РФ в 2012 году, предполагает не только формирование универсальных учебных действий учащихся, но и развитие у них навыков сотрудничества и коммуникативной компетентности [14]. Однако, особенно в последние годы, со стороны работодателей и преподавателей вузов участились жалобы, что выпускники школ обладают этими способностями в неудовлетворительной степени. Это соответствует также и наблюдениям самих учителей. Ситуация усугубляется ещё и тем, что различные альтернативные традиционному уроку открытые формы обучения, как-то: исследовательские проекты, предполагающие командные формы работы, коллективные обсуждения и представление результатов, направленные на формирование ключевых компетенций, находятся в зависимости от элементарной готовности и способности учеников в коммуникации [21]. В том числе, необходимость формирования коммуникативной компетентности личности на ступени основного общего образования обусловлена переходом обучающихся в подростковый возраст.

Именно в период подросткового возраста формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, появляются стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами, формируются личностные смыслы жизни. У подростка еще нет осознанной позиции по отношению к ценностям определенной группы и общества в целом. Отсутствие необходимого жизненного опыта приводит к частой смене взглядов. От развития коммуникативной компетенции в подростковом периоде зависит дальнейшая социализация подростка и

интеграция его в современном обществе. Так, Г. М. Андреева отмечает, что школа, с одной стороны, обеспечивает ученику систематическое образование, которое само есть важнейший элемент социализации, а с другой стороны – готовит человека к жизни в обществе. Школа обеспечивает включение учащихся в систему социальных связей, т.е. именно образовательное пространство школы является той средой, в которой происходит становление личности учащихся [2]. Актуальность темы определяется значимостью исследования коммуникативной компетенции детей младшего подросткового возраста, а так же методик ее исследования, поскольку в условиях социально-экономических изменений перед образованием поставлена задача не просто дать выпускникам определенный уровень знаний, умений и навыков по основам наук, но и обеспечить способность и готовность жить в современном обществе, эффективно взаимодействовать и решать жизненные проблемы. Несмотря на имеющиеся исследования, проблема уровня развития коммуникативной компетентности младших подростков не теряет своей значимости, так как используемые в образовательных организациях меры психолого-педагогического воздействия не дают достаточно эффективных результатов.

Таким образом, **целью исследования** является выявление особенностей коммуникативной компетентности детей младшего подросткового возраста

Объект – коммуникативная компетентность в подростковом возрасте

Предмет – коммуникативная компетентность детей младшего подросткового возраста

Гипотеза: в основу исследования легло предположение о том, что коммуникативная компетентность детей младшего подросткового возраста характеризуется в проявлении эмпатии, умении решать конфликтные ситуации, организовывать общение

Задачи исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.
2. Провести эмпирическое исследование коммуникативной компетентности младших подростков
3. Выявить особенности коммуникативной компетентности детей младшего подросткового возраста.
4. Разработать программу развития коммуникативной компетенции детей младшего подросткового возраста.
5. Показать эффективность разработанной программы

Методы исследования:

Теоретические методы: анализ, сравнение и обобщение психолого-педагогической и научно-методической литературы по проблеме исследования.

Эмпирические методы: тестирование

Методики:

- «Диагностика уровня эмпатических способностей (В. В. Бойко)»;
- «Диагностика коммуникативного контроля (М. Шнайдер)»;
- «Определение интегральных форм коммуникативной агрессивности (В.В. Бойко)».

Методы статистической обработки данных: U-критерий Манна-Уитни с определением уровня значимости различий.

База исследования:

Исследования проводились на базе Средней школы № 49 г. Красноярска, в исследовании приняли участие учащиеся 5 – 6 классов, в количестве 22 человек. Из них мальчиков – 13 человек, девочек – 9 человек.

Структура и объём работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и двух приложений. В работе содержится, 6 таблиц, 6 рисунков, объём работы 61 страниц. Список литературы включает 49 наименования.

Глава 1. Теоретические аспекты коммуникативной компетентности детей младшего подросткового возраста

1.2 Коммуникативная компетентность как предмет научного исследования

В этой главе мы планируем рассмотреть понятие «коммуникативная компетенция». Прежде, чем подойти к нему, хотелось бы разобрать понятия «компетенция», «коммуникация», «коммуникативность».

В общем контексте европейских тенденций глобализации Совет Культурной Кооперации (СДСС) среднего образования для Европы определил те основные, ключевые компетентности, которые в результате образования должны освоить молодые европейцы. Соответственно и цель образования стала соотноситься с формированием ключевых компетенций (компетентностей), что отмечено в текстах «Стратегии модернизации содержания общего образования» (2001 г.) и «Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года». Формируемый на этой основе компетентностный подход к образованию рассматривается и в контексте Болонского процесса. Как подчеркивает Н.А. Селезнева, «использование подобного подхода может способствовать преодолению традиционных когнитивных ориентаций высшего образования, ведет к новому видению самого содержания образования, его методов и технологий». Этот подход может и сохранить культурно-исторические, этно-социальные ценности, если лежащие в его основе компетентности рассматривать как сложные личностные образования, включающие и интеллектуальные, и эмоциональные, и нравственные составляющие [18].

Научные исследования в области компетентности и компетентностного подхода в образовании как социального, психологического и педагогического явления широко проводятся зарубежными (В. Оконь, М.

Барбер, Р. Мартене, Дж. Равен, Л. Хурло и др) и отечественными учеными (О.Б. Акулова, О.М. Атласова, С.П. Ахтырский, В.К. Загвоздин, И.А. Зимняя, Д.А. Иванов, А.Г. Каспржак, С.А. Писарева, М.А. Холодная, А.В. Хуторской и др.). Компетентностный подход широко распространен в странах Западной Европы и США как основа для построения учебных планов и программ общего образования. Основные направления, по которым проводятся исследования, представлены понятиями «компетентность», «компетенция», классификациями компетенций, критериями оценки компетентностей, условиями и средствами их формирования.

Компетентность М.А.Холодная рассматривает как результат специально организованной целенаправленной практики, в которую личность включается осознанно, и которая требует от нее значительных волевых усилий, напряжения сил, затрат времени, связанных с совершенствованием своих индивидуальных возможностей [46].

«Быть компетентным, – по мнению Холодной М.А.– значит быть убежденным в том, что мир предсказуем и поддается контролю» [46].

И.А.Зимняя, проведя анализ работ по проблеме «компетентности», «компетенции» (Н. Хомский. Р. Уайт, Дж. Равен. Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, В.Н. Куницина, Г.Э. Белицкая. Л.И. Берестова, В.И. Байденко, А.В. Хуторский, Н.А. Гришанова и т.д.) условно выделяет три этапа их становления [18].

Впервые данные понятия стали широко обсуждаться в период с 1960-1970 гг. В научный аппарат вводится понятие «компетенция», создаются предпосылки разграничения понятий «компетенция», «компетентность». Проводятся исследования разных видов языковой компетентности, Д. Хаймс вводит понятие «коммуникативная компетентность».

Второй этап изучения компетентности приходится на 1970-1990 годы. Данный период характеризуется использованием категории «компетенция» и «компетентность» в теории и практике обучения иностранному языку, а

также используются при исследовании профессионализма в управлении, руководстве, менеджменте, в обучении навыкам общения. В работе Дж. Равенна «Компетентность в современном обществе» дается развернутое определение «компетентности», как явления, которое состоит из большого числа компонентов, многие из которых относительно независимы друг от друга, некоторые компоненты относятся скорее к когнитивной сфере, а другие - к эмоциональной, эти компоненты могут заменять друг друга в качестве составляющих эффективного поведения [37]. При этом, как отмечает Дж. Равен, «виды компетентности» суть «мотивированные способности» [37].

Понятие «компетентность» традиционно рассматривается как обладание знаниями, позволяющими судить о чем-либо. Ведущее место в данном подходе к определению компетентности отводится когнитивному компоненту – знаниям. Однако только знания не могут обеспечить человеку адаптацию в обществе и, следовательно, добиться высоких результатов в какой-либо деятельности. Судить же о наличии компетентности возможно только по результату деятельности человека, а для осуществления деятельности необходимо наличие умений. Следовательно, в понятии компетентность необходимо отразить умение выполнять определенные функции на основе конкретного знания. Компетентность в этом случае может быть определена как наличие определенных знаний и умение ими оперировать.

Третий этап в исследовании компетентности обозначен периодом с 1990 года по настоящее время. По мнению Зимней И.А., данный период характеризуется тем, что в документах и материалах ЮНЕСКО обозначен круг компетенций, которые уже должны рассматриваться всеми как желаемый результат образования. В докладе международной комиссии по образованию для XXI века «Образование: сокровище» Ж. Делором были сформулированы «четыре столпа», на которых основывается образование, а именно: научиться делать, научиться познавать, научиться

жить вместе, научиться жить», которые, по мнению И.А. Зимней определяют основные компетентности. Так, одна из них призывает «научиться делать» не только для того, чтобы приобрести профессиональную компетентность, но и в более широком смысле уметь справляться с различными ситуациями, работать в группе [18].

Понятие «коммуникативная компетентность» в отечественной психологии впервые было использовано А.А. Бодалевым и трактовалось, как способность устанавливать и поддерживать эффективные контакты с другими людьми при наличии внутренних ресурсов (знаний и умений) [6]. Рассматривая проблему активности человека в общении, А.А. Бодалев указывает на то, что нормальное общение человека с людьми предполагает точное согласование его собственных вербальных и не вербальных коммуникативных действий с соответствующими действиями общающихся с ним людей. Если человек свои вербальные реакции может в какой-то степени контролировать, то это нельзя сказать о невербальных реакциях: его возможности управления невербальными коммуникативными действиями весьма ограничены [6]. Отсюда вероятность расхождения вербальных и невербальных коммуникативных действий, а также необходимость согласовывать их между собой [42].

Для более общей характеристики того, что обычно включается в частные определения коммуникативной компетентности или коммуникативных способностей, А.А. Бодалев использует термин «коммуникативное ядро личности». Под ним автор понимает все, что относится к личности человека и как-то влияет на его общение с людьми, включая познание, отношения и реальные практические действия (поведение по отношению к людям) [6].

А.Н. Леонтьев под коммуникативной компетентностью понимает совокупность коммуникативных умений, а именно: владеть социальной перцепцией, или «чтением по лицу», понимать, а не только видеть, т.е. адекватно моделировать личность собеседника, его психическое состояние и

иное по внешним признакам; «подавать себя» в общении с членами коллектива; оптимально строить свою речь в психологическом плане, т.е. умения речевого общения, речевого и неречевого контакта с окружающими [28].

К числу исследований, затрагивающих проблему коммуникативной компетентности, необходимо отнести работу В.Н. Кунициной, в которой автор выделяет разные уровни успешности общения людей. Применительно к каждому из выделяемых уровней В.Н. Куница дает развернутую характеристику тех черт личности, которыми обладает человек, общающийся с другими людьми на данном уровне коммуникативной компетентности. Перечень персональных качеств, приписываемых субъекту общения, можно рассматривать как оценку личностной составляющей его коммуникативной компетентности [26].

В результате анализа работ различных авторов, изучающих коммуникативную компетентность, И.Н. Зотова в своих трудах делает вывод, что в структуру коммуникативной компетенции включаются достаточно разноплановые элементы. Вместе с тем, среди этого многообразия четко выделяются следующие компоненты:

- коммуникативные знания;
- коммуникативные умения;
- коммуникативные способности [21].

Коммуникативные знания - это знания о том, что такое общение, каковы его виды, фазы, закономерности развития. Это знание о том, какие существуют коммуникативные методы и приемы, какое действие они оказывают, каковы их возможности и ограничения. Это также знание о том, какие методы оказываются эффективными в отношении разных людей и разных ситуаций. К этой области относится и знание о степени развития у себя тех или иных коммуникативных умений и о том, какие методы эффективны именно в собственном исполнении, а какие - не эффективны.

Коммуникативные умения:

- умение организовывать текст сообщения в адекватную форму;
- речевые умения;
- умение гармонизировать внешние и внутренние проявления;
- умение получать обратную связь, умение преодолевать коммуникативные барьеры и др.

Выделяется группа интерактивных умений:

- умение строить общение на гуманной, демократической основе, инициировать благоприятную эмоционально-психологическую атмосферу;
- умение самоконтроля и саморегуляции;
- умение организовывать сотрудничество;
- умение руководствоваться принципами и правилами профессиональной этики и этикета;
- умения активного слушания.

Группа социально-перцептивных умений:

- умение адекватно воспринимать и оценивать поведение партнера в общении;
- умение распознавать по невербальным сигналам его состояния, желания и мотивы поведения;
- умение составлять адекватный образ другого как личности, умения производить благоприятное впечатление.

Коммуникативные способности, как индивидуально-психологические свойства личности, отвечающие требованиям коммуникативной деятельности и обеспечивающие ее быстрое и успешное осуществление.

В работах других исследователей вышеуказанные компоненты и составляющие коммуникативной компетентности рассматриваются в отдельности. Так же есть исследования, где составляющие коммуникативной компетентности рассматриваются под другим углом. В.А. Лабунская, исследуя понятие коммуникативной компетентности, выделяет в нем три составляющие:

- точность (правильность) восприятия других людей;

- развитость невербальных средств общения;
- владение устной и письменной речью [27] и т.д.

Ю.Н. Емельянов считает, что коммуникативная компетентность представляет собой совокупность следующих качеств:

- способность человека брать на себя и исполнять различные социальные роли;
- способность адаптироваться в социальных группах и ситуациях;
- умение свободно владеть вербальными и невербальными средствами общения;
- способность организовывать и управлять «межличностным пространством» в процессе инициативного и активного общения с людьми;
- осознание своих ценностных ориентаций, потребностей;
- техники работы с людьми;
- перцептивные возможности [12].

В конечном счете, пишет Ю.Н. Емельянов, коммуникативная компетентность должна рассматриваться как категория, регулирующая всю систему отношений человека к природному и социальному миру, а также к самому себе [12].

Некоторые авторы считают, что основным фактором коммуникативной компетентности являются коммуникативные способности. Например, С. А. Езова считает, что коммуникативная компетентность включает способность человека применять знания, умения, личностные качества:

- а) в построении и передаче сообщения (содержания общения) посредством традиционного и виртуального взаимодействия;
- б) в выстраивании отношений;
- в) в выборе тактики поведения;
- г) в формах общения с партнером [11].

По мнению Е.В. Руденского коммуникативная компетентность складывается из способностей:

- давать социально-психологический прогноз коммуникативной ситуации, в которой предстоит общаться;
- социально-психологически программировать процесс общения, опираясь на своеобразие коммуникативной ситуации;
- осуществлять социально-психологическое управление процессами общения в коммуникативной ситуации.

Прогноз формируется в процессе анализа коммуникативной ситуации на уровне коммуникативных установок, под которыми автор понимает своеобразную программу поведения личности в процессе общения. Уровень установки может прогнозироваться в ходе выявления: предметно-тематических интересов партнёра, эмоционально-оценочных отношений к различным событиям, отношение к форме общения, включенности партнёров в систему коммуникативного взаимодействия [40].

Столяренко Л.Д. определяет понятие коммуникативной компетентности как систему внутренних ресурсов, необходимых для построения эффективной коммуникации в определенном круге ситуаций межличностного взаимодействия [42].

По мнению Игнатъевой С.А., коммуникативная компетентность – это способность человека к общению в одном, нескольких или всех видах речевой деятельности, которая связана с определенной организацией речевого общения в соответствии с его целями, мотивами, задачами, социальными нормами речевого поведения [22].

Ряд исследователей определяют коммуникативную компетентность как синоним понятию «компетентность в общении». В определении названных авторов коммуникативная компетентность – это «способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с людьми». В состав коммуникативной компетентности включается система знаний и умений, обеспечивающих успешное протекание коммуникативных процессов у человека. Под последним, в свою очередь, понимаются те процессы, которые имеют место в общении людей между собой [13].

Признавая трудности, связанные с поиском точного определения свойств, входящих в состав коммуникативной компетентности, Ю.М. Жуков, Л.А. Петровская и П.В. Растянников предлагают следующее рабочее определение коммуникативной компетентности: «Коммуникативная компетентность – система внутренних ресурсов, необходимых для построения эффективного коммуникативного действия в определенном круге ситуаций межличностного взаимодействия»[13].

В трудах А.А. Реана коммуникативная компетенция представлена как система внутренних средств регуляции коммуникативных действий личности, способствующих эффективному общению. В структуру коммуникативной компетенции входят социально – перцептивные умения (навыки оптимизации общения, умение устанавливать психологический контакт, слушать, ориентироваться в коммуникативных ситуациях) и операциональный репертуар общения (темп речи, интонационное и лексическое разнообразие, навыки оптимального использования вербальных и невербальных средств общения)[39].

В структуре коммуникативной компетентности большинство авторов выделяют следующие компоненты:

1. Личностный: направленность личности, ценностные ориентации, установки, определенные характеристики Я-концепции (самоотношение, самооценка).

2. Когнитивный: система коммуникативных знаний, способностей к пониманию ситуации, самого себя и партнера по общению.

3. Поведенческий: коммуникативные техники, реально применяемые в различных коммуникативных ситуациях. По мнению ряда исследователей, уровень развития коммуникативной компетентности определяется в первую очередь личностным ее компонентом.

Высокий уровень коммуникативной компетентности коррелирует с позитивным самоотношением и самоуважением, адекватной самооценкой,

эмпатией, ориентацией на сотрудничество с партнером по общению, высоким уровнем социального интеллекта [23, 30, 33 и др.].

Важная роль в развитии коммуникативной компетентности принадлежит рефлексии: она обеспечивает осознание собственных ценностей, адекватность понимания коммуникативной ситуации, собственной позиции и позиции партнера; рефлексивный анализ процесса общения позволяет своевременно его корректировать и использовать опыт, даже неудачный, для совершенствования коммуникативного поведения [8].

По мнению Н.Н. Обозова, в своей основе коммуникативная компетенция может быть определена в двух аспектах: как ориентированность личности в различных ситуациях общения, основанная на знаниях и чувственном опыте, и как способность эффективно взаимодействовать с окружающими благодаря пониманию себя и других при постоянном видоизменении психических состояний, межличностных отношений и условий социальной среды. Коммуникативную компетенцию нельзя считать константной личностной характеристикой и представлять ее как замкнутый индивидуальный опыт. Коммуникативная компетенция возрастает по мере освоения личностью культурных, социально-нравственных эталонов и закономерностей социальной жизни в ее развитии и поливариативном изменении [35].

Не смотря на различие в понимании составляющих коммуникативной компетентности, все авторы сходятся во мнении, что по существу коммуникативная компетентность представляет собой способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми, коммуникативная компетентность представляет собой интегральное, относительно стабильное, целостное психологическое образование, проявляемое в индивидуально-психологических, личностных особенностях в поведении и общении конкретного индивида [46].

Таким образом, компетентность отражает подготовленность человека к выполнению определенной деятельности и включает не только когнитивные

(навыки, знания), но и некогнитивные (мотивацию, ценностные ориентации, этические установки и т.д.) компоненты. Также компетентность обеспечивает успешность деятельности в современных меняющихся условиях, так как предполагает оценку не уровня усвоения знаний и умений в соответствии со школьной программой, а качеств выпускника, которые могут быть востребованы на рынке труда [19]. Коммуникативная компетенция – это есть совокупность неких внутренних средств, ресурсов, способствующих оптимизации контактов личности, для дальнейшей успешности личности в будущем. В состав коммуникативной компетентности включается система способностей, знаний и умений, обеспечивающих успешное протекание коммуникативных процессов. Она представлена, как категория, регулирующая всю систему отношений человека к природному и социальному миру, а также к самому себе [41].

В структуре коммуникативной компетентности большинство авторов выделяют следующие компоненты:

1. Личностный: направленность личности, ценностные ориентации, установки, определенные характеристики Я-концепции (самоотношение, самооценка).

2. Когнитивный: система коммуникативных знаний, способностей к пониманию ситуации, самого себя и партнера по общению.

3. Поведенческий: коммуникативные техники, реально применяемые в различных коммуникативных ситуациях. По мнению ряда исследователей, уровень развития коммуникативной компетентности определяется в первую очередь личностным ее компонентом.

Высокий уровень коммуникативной компетентности коррелирует с позитивным самоотношением и самоуважением, адекватной самооценкой, эмпатией, ориентацией на сотрудничество с партнером по общению.

1.2. Особенности коммуникативной компетентности в младшем подростковом возрасте

Коммуникативная компетентность не является врожденной способностью. В результате приобретения социально-коммуникативного опыта формируются коммуникативные, интерактивные, перцептивные умения, необходимые для построения эффективной коммуникации в различных ситуациях социального взаимодействия. Индивид осваивает культуру и вместе с этим осуществляет акты самореализации. Являясь субъектом собственной жизни, он стремится использовать свои коммуникативные возможности, обусловленные усвоенными знаниями и умениями, в качестве средства достижения целей.

Коммуникативные потребности появляются уже в младенческом возрасте. Мотивами, побуждающими коммуникативную деятельность ребенка, являются качества взрослого как партнера по общению – деловые, познавательные и личностные. Взрослый удовлетворяет потребность младенца в разнообразных впечатлениях, перемещаясь в пространстве в объятиях взрослого, ребенок, во-первых, получает возможность видеть, трогать разнообразные предметы, а во-вторых, испытывает удовольствие от общения со взрослым. В совместной деятельности зарождается основа обучения – способность ребенка подражать действиям взрослого. Подражание звукам человеческой речи, вызванное желанием общения, очень скоро приводит к установлению связи между названием и самим предметом. С началом осмысленного употребления первых слов ребенок сам инициирует общение со взрослым, чем расширяет свой словарный запас и открывает новые возможности общения. Таким образом, организуемая взрослым практика общения с ребенком обогащает и преобразует его коммуникативные потребности и средства общения. Заложенные в общении ребенка со взрослыми и сверстниками речевые умения, интерактивные и

социально-перцептивные умения совершенствуются на протяжении подросткового и юношеского возраста. Обогащение коммуникативной деятельности в подростковом и юношеском возрасте обусловлено осознанием ценности личности другого человека. В беседе с другом можно познать себя. Друг помогает посмотреть на себя со стороны, помогает отрефлексировать собственную позицию личности, особенности поведения. Осознанное освоение знаний о человеке приводит к изменению коммуникативного поведения на основе изменения в установках коммуниканта. Таким образом, для каждого возрастного периода можно определить комплексы знаний и умений, определяющие высокий, средний или низкий уровень сформированности коммуникативной компетентности. Высокий уровень коммуникативной компетентности необходим для успешной профессиональной деятельности во взрослой жизни [25].

В федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения коммуникативная компетентность определяется, как умение ставить и решать определенного типа коммуникативные задачи: определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнера (партнеров), выбирать адекватные стратегии коммуникации, быть готовым к осмысленному изменению собственного речевого поведения. В качестве первейшего компонента в коммуникативную компетентность входят способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми, удовлетворительное владение определенными нормами общения и поведения, владение «техникой» общения (правилами вежливости и др.) [14].

Подросток продолжает оставаться школьником, учебная деятельность сохраняет свою актуальность, но в психологическом отношении отстывает на задний план. Основное противоречие — настойчивое стремление ребенка к признанию своей личности взрослыми при отсутствии реальной возможности утвердить себя среди них. Д.Б. Эльконин считал, что ведущей деятельностью детей этого возраста становится общение со сверстниками

[49]. Именно в начале подросткового возраста деятельность общения, сознательное экспериментирование с собственными отношениями с другими людьми (поиски друзей, выяснение отношений, конфликты и примирения, смена компаний) выделяются в относительно самостоятельную область жизни. Главная потребность периода — найти свое место в обществе, быть «значимым» — реализуется в сообществе сверстников. У подростков возможность широкого общения со сверстниками определяет привлекательность занятий и интересов. Если подросток не может занять удовлетворяющего его места в системе общения в классе, он «уходит» из школы и психологически, и даже буквально. Динамика мотивов общения со сверстниками на протяжении подросткового возраста: желание быть в среде сверстников, что-то делать вместе (10—11 лет); мотив занять определенное место в коллективе сверстников (12 —13 лет); стремление к автономии и поиск признания ценности собственной личности (14—15 лет). В общении со сверстниками происходит проигрывание самых разных сторон человеческих отношений, построение взаимоотношений, основанных на «кодексе товарищества», реализуется стремление к глубокому взаимопониманию. Интимно-личное общение со сверстниками — это деятельность, в которой происходит практическое освоение моральных норм и ценностей. В ней формируется самосознание как основное новообразование психики. Часто даже в основе ухудшения успеваемости лежит нарушение общения со сверстниками. В младшем школьном возрасте решение проблемы успеваемости часто вторично приводит и к гармонизации сферы общения со сверстниками, к повышению самооценки и т.д. В подростничестве только наоборот — снятие напряженности в общении, ослабление личностных проблем может повлечь улучшение успеваемости. Другая точка зрения по поводу характера ведущей деятельности подросткового периода принадлежит Д.И. Фельдштейну [44]. Он считает, что главное значение в психическом развитии подростков имеет общественно полезная, социально признаваемая и одобряемая, неоплачиваемая деятельность. Просоциальная

деятельность может быть представлена как учебно-познавательная, производственно-трудовая, организационно-общественная, художественная или спортивная, но главное — это ощущение подростком реальной значимости этой деятельности. Содержание деятельности — дело, полезное для людей, для общества; структура задается целями взаимоотношений подростков. Мотив общественно полезной деятельности подростка — быть лично ответственным, самостоятельным. По мнению Фельдштейна, интимно-личностный и стихийно-групповой характер общения преобладает в том случае, если отсутствуют возможности осуществления социально значимой и социально одобряемой деятельности, упущены возможности педагогической организации общественно полезной деятельности подростков. Стремление подростка занять удовлетворяющее его положение в группе сверстников сопровождается повышенной конформностью к нормам поведения и ценностям референтной группы, что особенно опасно в случае приобщения к асоциальному сообществу. Переходность психики подростка состоит в сосуществовании, одновременном присутствии в ней черт детскости и взрослости [30, 48].

Младший подростковый возраст считается особо благоприятным периодом развития коммуникативной компетентности в связи с тем, что общение здесь выходит на уровень ведущей деятельности. Интерес к сверстнику становится очень высоким, происходит интенсивное установление дружеских контактов и разнообразных форм совместной деятельности сверстников. Приобретение навыков социального взаимодействия с группой сверстников и умение заводить друзей является одной из важнейших задач развития на этом этапе, от успешного решения которой во многом зависит благополучие личностного развития подростка.

В младшем подростковом возрасте коммуникативная компетентность имеет свои особенности. Наличие в коммуникативной компетентности деятельностного аспекта обуславливает возможность конкретизации ее компонентов: мотивационно-ценностного, когнитивного, эмоционального,

поведенческого, которые являются частями целого, однако предполагают взаимовлияние, взаимопроникновение и существование каждого в остальных. Реализация этих компонентов в совокупности определяет эффективность коммуникативной деятельности личности, ее общую способность к коммуникации [20].

Особенности коммуникативной компетентности в младшем подростковом возрасте можно рассматривать как совокупность умений, определяющих желание субъекта вступать в контакт с окружающими, умение организовывать общение (в том числе, контролировать агрессию), включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, проявлять эмпатию, умение решать конфликтные ситуации.

Выводы по первой главе

Таким образом, компетентность отражает подготовленность человека к выполнению определенной деятельности и включает не только когнитивные (навыки, знания), но и некогнитивные (мотивацию, ценностные ориентации, этические установки и т.д.) компоненты. Также компетентность обеспечивает успешность деятельности в современных меняющихся условиях, так как предполагает оценку не уровня усвоения знаний и умений в соответствии со школьной программой, а качеств выпускника, которые могут быть востребованы на рынке труда [19]. Коммуникативная компетенция – это есть совокупность неких внутренних средств, ресурсов, способствующих оптимизации контактов личности, для дальнейшей успешности личности в будущем. В состав коммуникативной компетентности включается система способностей, знаний и умений, обеспечивающих успешное протекание коммуникативных процессов. Она представлена, как категория, регулирующая всю систему отношений человека к природному и социальному миру, а также к самому себе [41].

В структуре коммуникативной компетентности большинство авторов выделяют следующие компоненты:

1. Личностный: направленность личности, ценностные ориентации, установки, определенные характеристики Я-концепции (самоотношение, самооценка).
2. Когнитивный: система коммуникативных знаний, способностей к пониманию ситуации, самого себя и партнера по общению.
3. Поведенческий: коммуникативные техники, реально применяемые в различных коммуникативных ситуациях. По мнению ряда исследователей, уровень развития коммуникативной компетентности определяется в первую очередь личностным ее компонентом.

Высокий уровень коммуникативной компетентности коррелирует с позитивным самоотношением и самоуважением, адекватной самооценкой, эмпатией, ориентацией на сотрудничество с партнером по общению.

Именно в начале подросткового возраста деятельность общения выделяются в относительно самостоятельную область жизни. Главная потребность периода — найти свое место в обществе, быть «значимым» — реализуется в сообществе сверстников. У подростков возможность широкого общения со сверстниками определяет привлекательность занятий и интересов. Интимно-личное общение со сверстниками — это деятельность, в которой происходит практическое освоение моральных норм и ценностей. Приобретение навыков социального взаимодействия с группой сверстников и умение заводить друзей является одной из важнейших задач развития на этом этапе, от успешного решения которой во многом зависит благополучие личностного развития подростка, поэтому именно этот возраст является наиболее благоприятным для развития коммуникативной компетенции.

В младшем подростковом возрасте коммуникативная компетентность имеет свои особенности. Наличие в коммуникативной компетентности деятельностного аспекта обуславливает возможность конкретизации ее компонентов: мотивационно-ценностного, когнитивного, эмоционального, поведенческого, которые являются частями целого, однако предполагают взаимовлияние, взаимопроникновение и существование каждого в остальных. Реализация этих компонентов в совокупности определяет эффективность коммуникативной деятельности личности, ее общую способность к коммуникации.

Особенности коммуникативной компетентности в младшем подростковом возрасте можно рассматривать как совокупность умений, определяющих желание субъекта вступать в контакт с окружающими, умение организовывать общение (в том числе, контролировать агрессию), включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, проявлять эмпатию, умение решать конфликтные ситуации.

Глава 2. Эмпирическое исследование особенностей коммуникативной компетентности детей младшего подросткового возраста

2.1. Организация и методы исследования коммуникативной компетентности детей младшего подросткового возраста

Экспериментальные исследования проводились на базе Средней школы № 49 г. Красноярска, в исследовании приняли участие учащиеся 5-6 классов, в количестве 22 человека. Из них мальчиков – 13 чел., девочек – 9 чел.

В теоретической части, мы дали определение коммуникативной компетенции, выделили особенности коммуникативной компетенции детей подросткового возраста.

Практическая часть заключается в исследовании, позволяющем определить у детей младшего подросткового возраста уровень способности эффективно взаимодействовать с окружающими и умения ориентироваться в различных ситуациях общения.

План исследования состоит из трех этапов:

Первый этап – работа с детьми. Исследование способности эффективно взаимодействовать с окружающими с применением методики «Диагностика уровня эмпатических способностей В. В. Бойко» [38].

Второй этап – работа с детьми. Исследование умения ориентироваться в различных ситуациях общения с применением методики «Диагностика коммуникативного контроля (М. Шнайдер)»[45].

Третий этап – работа с детьми. Исследование потенциалов коммуникативной компетенции с применением методики «Определение интегральных форм коммуникативной агрессивности (В.В. Бойко)» [45].

Для исследования способности эффективного взаимодействия с окружающими нами применялась «Диагностика уровня эмпатических

способностей В. В. Бойко» [38]. Эмпатию мы определили, как один из компонентов коммуникативной компетенции, позволяющий одному человеку понять переживания другого, деятельность человека, которая позволяет особым образом строить общение, особый вид внимания к другому человеку [10]. А так же, выделили как одну из особенностей коммуникативной компетенции детей младшего подросткового возраста.

Цель: выявить уровень эмпатии, как один из составляющих компонентов коммуникативной компетенции детей младшего подросткового возраста.

Материал: бланк ответа, ручка.

Структура: детям раздаются бланки ответов, в которых имеется табличка с номерами утверждений и графами «да», «нет». Перед испытанием дается четкая инструкция: исследователь громко зачитывает утверждения, задача детей напротив номера утверждения поставить галочку или какой-нибудь другой знак в графе «да», если он согласен с высказыванием, в графе «нет», если не согласен. Так же оговаривается, если смысл утверждения не понят ребенком, испытатель останавливает исследование и разбирает смысл утверждения совместно с детьми.

Обработка результатов и интерпретация: Подсчитывается число правильных ответов по каждой шкале, а затем определяется суммарная оценка. Оценки по каждой шкале могут варьировать от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии.

Для исследования умения ориентироваться в различных ситуациях общения мы использовали методику «Диагностика коммуникативного контроля (М. Шнайдер)». Согласно М. Шнайдеру, люди с высоким коммуникативным контролем постоянно следят за собой, хорошо осведомлены, где и как себя вести. Управляют своими эмоциональными проявлениями. Вместе с тем они испытывают значительные трудности в спонтанности самовыражения, не любят непрогнозируемых ситуаций. Люди с низким коммуникативным контролем непосредственны и открыты, но

могут восприниматься окружающими как излишне прямолинейные и навязчивые [45].

Цель: изучение уровня коммуникативного контроля.

Материал: бланк опросника, ручка.

Структура: детям дается инструкция прочитать 10 высказываний, отражающих реакции на некоторые ситуации общения. Каждое из них оцените как верное (В) или неверное (Н) применительно к себе, поставив рядом с каждым пунктом соответствующую букву.

Обработка результатов и интерпретация: По 1 баллу начисляется на ответ «Н» на вопросы 1, 5, 7 и за ответ «В» на все остальные вопросы. Подсчитывается сумма баллов.

Для исследования потенциалов коммуникативной компетенции мы применили методику «Определение интегральных форм коммуникативной агрессивности (В.В. Бойко)» [45]. Она позволяет определить помимо тонких форм проявлений агрессивности и потребность в ней, и степень агрессивного заражения, и способность к торможению, и способы переключения агрессивности. Отличием данной методики является не только доступность, но и широта и интегральность диагностического диапазона [45].

Цель: исследование интегральных форм коммуникативной компетенции.

Материал: бланк опросника, ручка.

Структура: В бланке для ответов рядом с номером суждения детям необходимо проставить свои ответы — «да» или «нет».

Обработка данных:

Опросник позволяет вывести «индекс агрессии» с учетом 11 параметров, каждый из которых оценивается отдельно в интервале от нуля до 5 баллов. За каждый ответ, соответствующий «ключу», начисляется один балл; чем выше оценка, тем больше проявляется измеряемый показатель агрессивности.

2.2 Анализ результатов констатирующего этапа исследований

Для определения уровня эмпатических способностей детей младшего подросткового возраста нами была использована методика «Диагностика уровня эмпатических способностей В.В.Бойко». Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Таблица средних показателей шкал по методике «Диагностика уровня эмпатических способностей В.В.Бойко» в группе детей младшего школьного возраста

№п/п	Типы шкал	Показатели среднего значения (в баллах)
1.	Рациональный канал эмпатии	2,55
2.	Эмоциональный канал эмпатии	3,18
3.	Интуитивный канал эмпатии	3,27
4.	Установки, способствующие эмпатии	2,5
5.	Проникающая способность к эмпатии	3,27
6.	Идентификация в эмпатии	2,4

Исходя из результатов, представленных в таблице 1, можно сделать следующие выводы. Для детей младшего подросткового возраста наиболее значимы следующие шкалы: *Интуитивный канал эмпатии* (3,27 балла), позволяет младшему подростку предвидеть поведение его друзей, родных или кого либо из окружения, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на свой опыт или копируют поведение другого человека находящегося в аналогичной ситуации, а так же *Проникающая способность к эмпатии* (3,27 балла), она расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу

открытости, доверительности, задушевности. Так же наиболее значима шкала *Эмоциональный канал эмпатии* (3,18 балла), это говорит о том что, дети способны выстраивать отношения с окружающими людьми, способны сопереживать, соучаствовать, понимать внутренний мир другого человека. Менее значимы показатели по шкалам: *Установки, способствующие эмпатии* (2,5 баллов) свидетельствующие о том что, эффективность эмпатии у младших подростков снижается, если они стараются избегать личных контактов, считают неуместным проявлять любопытство к другой личности, убеждают себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. *Рациональный канал эмпатии* (2,55 баллов) который характеризует направленность внимания, восприятия и мышления человека на понимание сущности любого другого человека, на его состояние, проблемы и поведение. Или иными словами, это спонтанный интерес к другому человеку. Так же менее значима для младших подростков оказалась шкала *идентификация в эмпатии* (2,4 балла), важное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого человека на основе сопереживания, постановки себя на место другого человека. В основе идентификации лежит легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию. Таким образом, исходя из результатов, можно сказать, что испытуемые стараются избегать личных контактов, считают неуместным проявлять любопытство к другой личности, убеждают себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Дефицитом является понимание сущности любого другого человека, на его состояние, проблемы и поведение. Или иными словами, это спонтанный интерес к другому человеку, а так же умение понять другого человека на основе сопереживания, постановки себя на место другого человека.

На рисунке 2.1 изображены показания (%) уровней эмпатических способностей детей младшего подросткового возраста, выявленных при использовании методики «Диагностика уровня эмпатических способностей

В.В.Бойко».

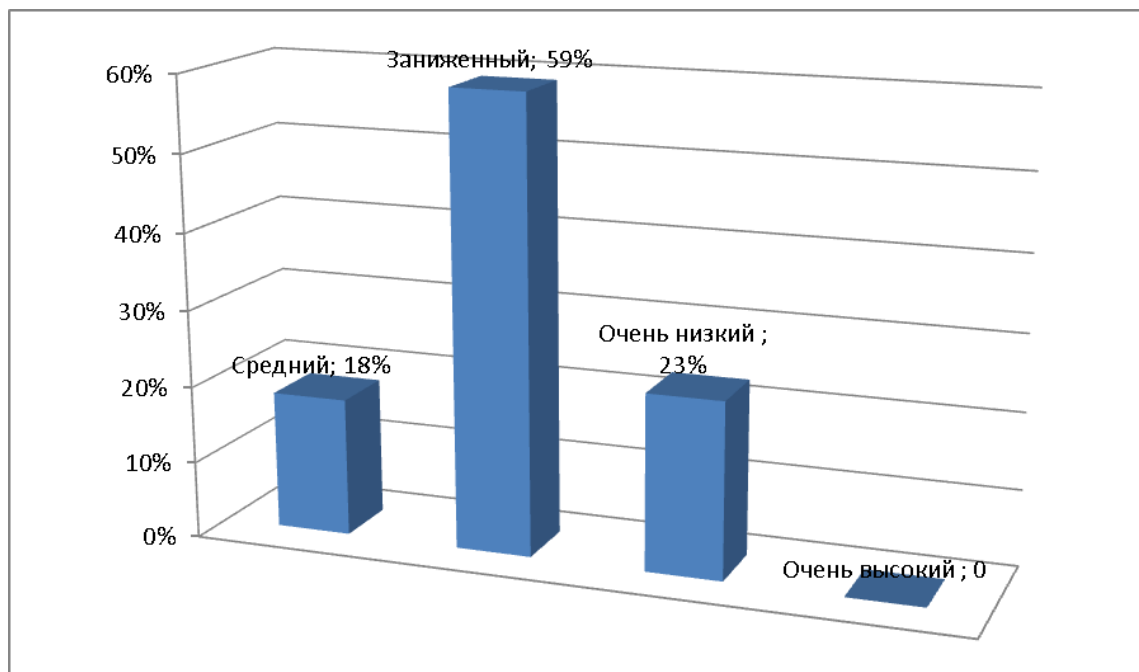


Рисунок 2.1 Показания (%) уровней эмпатических способностей детей младшего подросткового возраста

Анализ результатов показал, что в группе детей младшего подросткового возраста очень высокого уровня эмпатии не выявлено, средний уровень наблюдается у 18 % (4 чел.), дети в большинстве случаев являются равнодушными к проблемам других, и лишь в редких случаях готовы проявлять сопереживание. Заниженный уровень наблюдается у 59 % (13 чел.), это говорит о том, что у детей не совсем сформированы дружеские отношения с одноклассниками, умение сочувствовать и сопереживать другим людям в трудных ситуациях. В межличностных отношениях судить о других более склонны по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям, в общении внимательны, стараются понять больше, чем сказано словами, но при излишнем влиянии чувств собеседника теряют терпение. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов чаще следят за действием, чем за переживаниями героев. У детей нет раскованности в чувствах к другим, и это зачастую им мешает. У 23 % (5 чел.) выявлен очень

низкий уровень эмпатии, ребенок испытывает затруднения при любых контактах с окружающими, не способен принять позицию другого или посмотреть на проблему с чужой точки зрения. Поступки других людей, основанные на эмоциях, часто кажутся ему совершенно бессмысленными и не рациональными. Способности к сопереживанию очень низкие.

Исходя из результатов представленных выше, можно сделать вывод о том, что младшие подростки в большинстве случаев являются равнодушными к проблемам других, и лишь в редких случаях готовы проявлять сопереживание, так же у детей не совсем сформированы дружеские отношения с одноклассниками, умение сочувствовать и сопереживать другим людям в трудных ситуациях. В межличностных отношениях судить о других они более склонны по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям, в общении внимательны, стараются понять больше, чем сказано словами, но при излишнем влиянии чувств собеседника теряют терпение. Они, отчасти, испытывают затруднения при любых контактах с окружающими, не способны принять позицию другого или посмотреть на проблему с чужой точки зрения.

Для определения уровня коммуникативной агрессивности, нами была использована «Диагностика коммуникативного контроля (М. Шнайдер)». Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сводная таблица показателей шкал (в баллах) по методике «Определение интегральных форм коммуникативной агрессивности (В.В. Бойко)» в группе детей младшего подросткового возраста

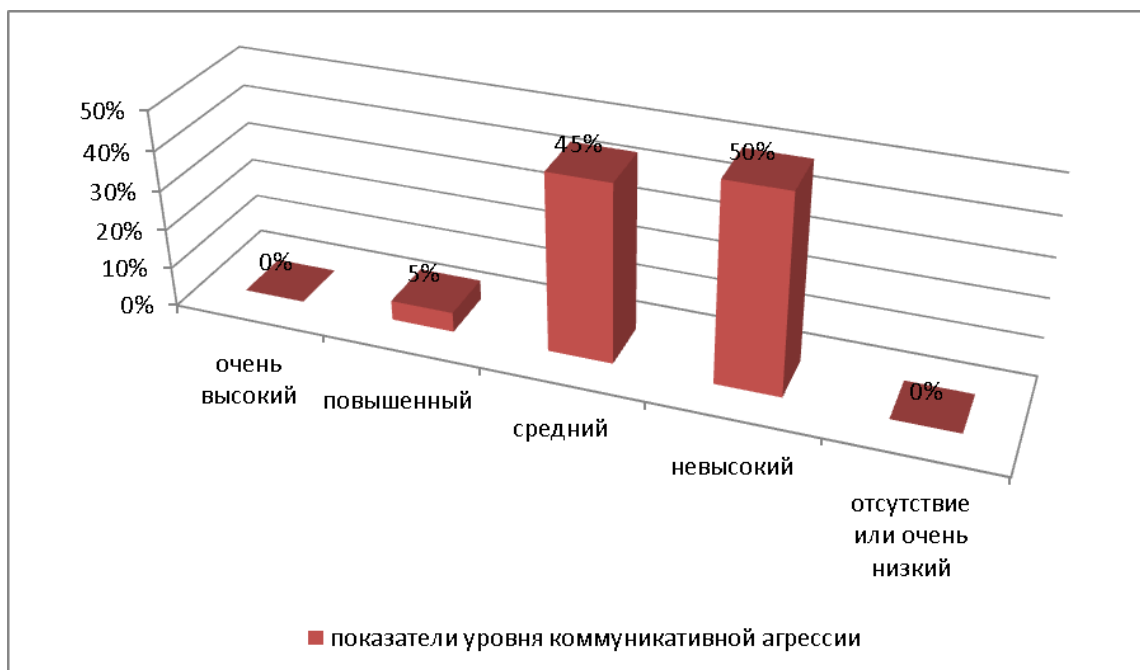
№п/п	Типы шкал	Показатели среднего значения (в баллах)
1.	Спонтанная агрессия	2,14
2.	Неспособность тормозить агрессию	0,9
3.	Неумение переключать агрессию	3,04

4.	Анонимная агрессия	1,4
5.	Провокация агрессии	2
6.	Склонность к отраженной агрессии	2,72
7.	Аутоагрессия	2,4
8.	Ритуализация агрессии	1,09
9.	Склонность заражаться агрессией	0,82
10.	Удовольствие от агрессии	2,27
11.	Расплата за агрессию	2,68

Исходя из результатов, представленных в таблице 2, можно сделать следующие выводы. Для детей младшего подросткового возраста наиболее значимы следующие шкалы: *Неумение переключать агрессию* (3,04 балла), это свидетельствует о том, что у детей страдает умение переадресовывать агрессию, например, направляя ее на какую-либо деятельность или на неодушевленные объекты, но не в адрес партнеров или животных. Умение направить энергию агрессии в безопасное русло – залог коммуникабельных отношений. *Склонность к отраженной агрессии* (2,7 баллов), это означает, что дети как эхо, повторяют агрессию партнеров. *Расплата за агрессию* (2,68 баллов), это говорит о том, что ребенок зарекомендовал себя как человека, с которым окружающие не желают иметь тесные контакты. *Аутоагрессия* (2,4 баллов) – агрессия, направленная против себя. Человек, склонный к аутоагрессии, непременно агрессивен по отношению к окружающим. *Удовольствие от агрессии* (2,27 баллов), это означает, что чем более склонен человек к агрессии, тем вероятнее то, что он получает от этого бессознательное удовольствие. Менее значимые шкалы: *Спонтанная агрессия* (2,14 баллов) это разные избыточные эмоциональные состояния, которые могут трансформироваться в спонтанную агрессию. *Провокация агрессии* (2 балла), когда ребенок провоцирует агрессию в своей адрес, если категоричен в оценках людей и событий, любит зло подшутить над

приятелем, поиграть на нервах у родни, остер на язык. И, наконец, провоцирует агрессию у партнера, не умея своевременно и искренне признавать свою вину, допущенную ошибку. *Анонимная агрессия* (1,4 баллов) Данный тип агрессии, подчиняется законам сублимации: накопившаяся энергия находит выход по разрешенному каналу, в условиях наименее вероятной расплаты. Так, мальчишка вежлив в школе и дома – здесь над ним эффективный социальный контроль. Однако он дерзит и грубит в общественном транспорте или во дворе дома, где его никто не может призвать к порядку. *Ритуализация агрессии* (1,09 баллов) Агрессия становится ритуалом, когда она используется как символ недовольства партнером. *Неспособность тормозить агрессию* (0,9 баллов) это неумение во время остановиться в агрессивных действиях. И последняя менее значимая шкала *Склонность заражаться агрессией*, с самым низким показателем (0,82 баллов) склонность к снижению самокритичности под воздействием большинства группы. Таким образом, из вышесказанного, можно сделать следующие выводы: младшие подростки не умеют переадресовывать агрессию, например, направляя ее на какую-либо деятельность или на неодушевленные объекты, они могут как эхо, повторять агрессию партнеров, могут направлять агрессию против себя и партнера, а так же он может получать от этого бессознательное удовольствие.

На рисунке 2.2 изображены показатели в (%) уровней коммуникативной агрессивности детей младшего подросткового возраста, выявленных при использовании методики «Определения интегральных форм коммуникативной агрессивности (В.В. Бойко)».



Анализ результатов, представленных на рис. 2.2, позволил сделать следующие выводы. В группе детей младшего подросткового возраста у 50% (11 чел.) испытуемых выявлен невысокий уровень коммуникативной агрессивности, он обычно бывает обусловлен спонтанной агрессией и сопряжен с неумением переключать агрессию на деятельность и неодушевленные объекты, у 45 % (10 чел.) выявлен средний уровень коммуникативной агрессии, обычно выражается в спонтанности, некоторой анонимности и слабой способности к торможению, у 5 % (1 чел.) выявлен повышенный уровень коммуникативной агрессии, добавляются показатели расплаты, провокации. Очень высокий и очень низкий уровни коммуникативной агрессивности у испытуемых не были выявлены.

Данные анализа указывают на то, что, практически, у 50 % испытуемых обычно бывает выражена спонтанная агрессия, это сопряжено с неумением переключать агрессию на деятельность и неодушевленные объекты (в этом, возможно, нет необходимости), так же обычно агрессия выражается в спонтанности, некоторой анонимности и слабой способности к торможению, добавляются показатели расплаты, провокации.

Уровень коммуникативного контроля мы выявили с помощью методики «Диагностика уровня коммуникативного контроля (М.Шнайдер)». результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

Сводная таблица показателей уровня коммуникативного контроля по методике «Диагностика уровня коммуникативного контроля (М.Шнайдер)» в группе детей младшего подросткового возраста

Уровни	%	Количество детей
Высокий	27	6
Средний	64	14
Низкий	9	2

Проанализировав представленные данные, можно сказать следующее: 9 % (2 чел.) испытуемых имеют низкий уровень коммуникативного контроля 64% (14 чел.) испытуемых имеют средний уровень коммуникативного контроля, 27 % (6 чел.) имеют высокий уровень коммуникативного контроля.

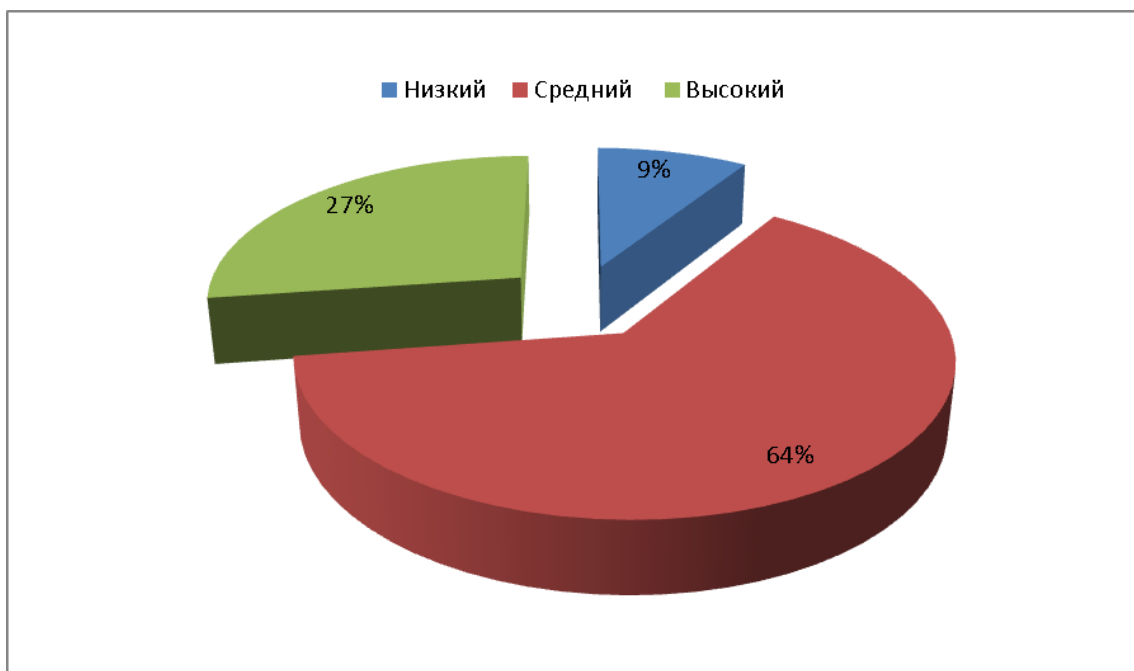


Рис. 2.3 Показания (%) уровня коммуникативного контроля младших подростков по методике (М.Шнайдера)

На рисунке 2.3 изображено процентное соотношение уровней коммуникативного контроля в группе детей младшего подросткового возраста. Из них 64 % испытуемых в общении непосредственны, искренне относятся к другим. Но сдержаны в эмоциональных проявлениях, соотносят свои реакции с поведением окружающих людей. У остальных испытуемых присутствует высокая импульсивность в общении, открытость, раскованность, поведение мало подвержено изменениям в зависимости от ситуации общения и не всегда соотносится с поведением других людей. В том числе часть испытуемых постоянно следят за собой, управляют выражением своих эмоций.

Таким образом, коммуникативная компетентность младших подростков проявляется в низком уровне эмпатии, среднем уровне коммуникативного контроля и коммуникативной агрессивности. Подростки, избегают личных контактов, не всегда готовы к интересам сверстникам, сдержанны в эмоциональных проявлениях, не умеют соотносить реакции с поведением окружающих людей, выражении спонтанной агрессии, слабой способности к торможению.

На основании этого, разработали программу развития коммуникативной компетентности младших подростков, представленную более подробно в следующей главе.

2.3 Программа развития коммуникативной компетентности детей младшего подросткового возраста

От развития коммуникативной сферы в подростковом периоде зависит дальнейшая социализация подростка и интеграция его в современном обществе.

Младший подростковый возраст считается особо благоприятным периодом развития коммуникативной компетентности в связи с тем, что общение здесь выходит на уровень ведущей деятельности. Интерес к сверстнику становится очень высоким, происходит интенсивное установление дружеских контактов и разнообразных форм совместной деятельности сверстников. Приобретение навыков социального взаимодействия с группой сверстников и умение заводить друзей является одной из важнейших задач развития на этом этапе, от успешного решения которой во многом зависит благополучие личностного развития подростка. Именно в период подросткового возраста формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами - формируются личностные смыслы жизни. У подростка еще нет осознанной позиции по отношению к ценностям определенной группы и общества в целом. Отсутствие необходимого жизненного опыта приводит к частой смене взглядов. От развития коммуникативной компетенции в подростковом периоде зависит дальнейшая социализация подростка и интеграция его в современном обществе. Неудачи в общении ведут к дезориентации, социальной дезадаптации, компенсировать это не смогут никакие объективные высокие показатели в других сферах их жизни и деятельности.

В программе особое внимание уделяется развитию особенностей коммуникативной компетенции детей младшего подросткового возраста, таких как совокупность умений, определяющих желание субъекта вступать в контакт с окружающими, умение организовывать общение (в том числе, контролировать агрессию), включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, проявлять эмпатию, умение решать конфликтные ситуации. Программа была разработана с применением материалов из следующих источников:

- Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни «Все, что тебя касается». Издание 2-е, исправленное и дополненное. © Фонд «Здоровая Россия», 2008,
- Тренинг «Пути выхода из конфликта» для подростков Составитель: Белкина М.Л. Санкт-Петербург 2011 год;
- Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е /Лабиринт души. Терапевтическая сказка Год: 2005. Жанр: сказкотерапия Издательство: Академический проект ISBN: 5-8291-0625-6;
- Материалы с сайта: <http://azps.ru/>.

Целью программы является создание педагогических условий для развития личности подростка и раскрытия его внутреннего потенциала на основе постижения им нравственных основ, способов эффективного взаимодействия с окружающими в условиях коллективной деятельности для успешной адаптации и социализации.

Обучающие задачи:

- научить способам эффективного взаимодействия с окружающими;
- научить приёмам общения;
- научить конструктивному решению конфликтов.

Развивающие задачи:

- развить индивидуальные и творческие способности;
- развить умение работать в группе;
- развить коммуникативные способности, умение жить в коллективе.

Ожидаемые результаты:

В результате применения данной программы, дети научатся:

- успешно вступать в контакт с окружающими;
- организовывать общение (в том числе, контролировать агрессию);
- слушать собеседника;
- эмоционально сопереживать;
- конструктивно решать конфликтные ситуации.

Сроки реализации программы

Срок реализации программы - 3 месяца. Занятия проводит педагог – психолог.

Режим занятий

Программа предполагает 12 занятий, продолжительностью 2 учебных часа, с перерывом 15 мин. Рекомендуется проводить 1 занятие в неделю.

Возрастная категория участников

Программа предназначена для групп подростков 11 – 12 лет. В группе 10-12 человек.

Структура программы

Программа состоит из четырех блоков:

- Раскрытие знаний о себе, своих личностных и социальных свойств, качеств (самосознание).
- Формирование навыков поведения и поведенческих сценариев, организация общения (в том числе, контроль агрессии, конструктивный выход их конфликтных ситуаций).
- Выявление эмпатических способностей (умения сопереживать).
- Итоговый блок.

Структура занятия:

Теоретическая часть занятия, где дается общий материал, согласно теме занятия, составляет малую часть занятия или отсутствует.

Практическая часть занятия, является основной, в нее входят: занятия с элементами тренинга, ролевые игры, упражнения, арттерапия, и т.д.

Каждое занятие проводится согласно плану:

- Приветствие;
- Разминка;
- Вспоминая прошлые встречи;
- Основная часть занятия;
- Рефлексия всего занятия;

- Итоги занятия;
- Прощание.

Форма проведения занятий:

Занятия с элементами тренинга – обучающее мероприятие, направленное на изменение умений участников и их отношения к чему-либо, построенное на методах активного обучения и обучения через опыт.

Клуб общения – форма неформального, непринуждённого обсуждения событий, процессов. Может использоваться как за круглым столом, так и сопровождаться чаепитием.

Методы и приемы обучения:

1. Упражнение;
2. Работа в малых группах;
3. Мозговой штурм;
4. Ролевая игра;
5. Дискуссия;
6. Работа с конкретными ситуациями;
7. Работа в парах;
8. Мини-лекция;
9. Арттерапия (фильмо-терапия, мульт-терапия сказко-терапия);
10. Упражнения с элементами визуализации;
11. Упражнения расслабляющей гимнастики, с элементами аутогенной тренировки.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

Для занятий необходимо просторное (не менее 25 м), хорошо проветриваемое помещение.

1. Стулья;
2. Столы;
3. Магнитная доска;
4. Флипчарт;

5. Доска;
6. Маркеры;
7. Магнитофон;
8. Музыкальные диски;
9. Бумага;
10. Краски;
11. Картон;
12. Клей;
13. Кисти;
14. Карандаши;
15. Фломастеры;
16. Старые журналы.;
17. Дидактический материал - карточки и картинки с заданиями и т.д.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теор.	Практ.
1	I блок. Раскрытие знаний о себе, своих личностных и социальных свойств, качеств (самосознание)	6	0,5	5,5
2	II блок. Формирование навыков поведения и поведенческих сценариев, организация общения (в том числе, контроль агрессии, конструктивный выход их конфликтных ситуаций).	6	0,5	5,5
3	III блок. Выявление эмпатических способностей (умения сопереживать)	8	0,5	7,5
4	IV блок. Итоговый	4	-	2
Итого		24 ч.		

Содержание программы

№ занятия	Основные направления занятия	Цель занятия	Упражнения, игры входящие в занятие
I блок			
1	Знакомство Установка правил группы Самосознание	Познакомить участников между собой, научить взаимодействию создать положительное настроение на протяжении занятия	Знакомство; Принятие правил группы; Упр. «Мое имя»; Упр. «Я рад тебя видеть»; Упр. Арттерапия. Создание коллажа «Из чего же, из чего же...»; Упр. «Исчезающие стулья».
2	Самосознание	Раскрытие личностных и социальных качеств	Игра «Комплименты» Упр. «Если бы я был цветком...» Игра «Король»
3	Самосознание	Раскрытие личностных и социальных качеств	Упр. «Тропинка» Упр. «Ищите секрет» Упр. «Основное в человеке»
II блок			
4	Формирование навыков поведения и поведенческих сценариев, организация общения	Научиться контролировать агрессию	Этюд «Солнышко и тучка» Сказка «Маленький медвежонок» Упр. «Прогноз настроения» Сказка о Ежике, который хотел, чтобы на него обращали внимание
5		Научиться конструктивно решать конфликты	Упр. «Умение слушать» Занятие с элементами тренинга «Что такое конфликт» Упр. «Варианты общения» Упр. «Башня»
6		Научиться расслабляться, снимать напряжение. Научиться приемам саморегуляции	Игра «Замри – отомри!» Упр. «Дыши и думай красиво» Упр. «Спустить пар» Упр. «Акулы» Упр. «Смена акцентов» Техники саморегуляции

III блок			
7	Выявление эмпатических способностей (умения сопереживать)	Определить, того, что чувствует другой	Упр. «Кто похвалит меня лучше всех» Упр. «Зеркало» Упр. «Картина двух художников»
8		Научиться понимать чувства другого человека	Упр. «Передача интонации» Упр. «Я тебя понимаю» Упр. «Мое настроение» Упр. «Телефон»
9		Раскрыть понятие чувства и эмоции	Упр. «Чувства» Упр. «Передача чувств» Упр. «Дружественная ладошка»
10		Проявить сочувствие, сопереживание	Просмотр мультфильма «Серая шейка» Упр. «Проигрывание ситуаций»
IV блок			
11	Итоговые занятия	Применить умение сопереживать	Просмотр фильма «Белый Бим, Черное ухо» или «Хатико»
12		Применить умение организовывать общение и выходить из конфликтной ситуации	Игра «Воздушный шар»

После проведения программы развития коммуникативной компетентности детей младшего подросткового возраста, мы провели повторную диагностику по методикам: «Диагностика уровня эмпатических способностей В. В. Бойко», «Диагностика коммуникативного контроля (М. Шнайдер)», «Определение интегральных форм коммуникативной агрессивности (В.В. Бойко)».

Для того, чтобы выявить динамику показателей эмпатических способностей, мы провели повторное исследование методике «Диагностика уровня эмпатических способностей В. В. Бойко» после апробирования

разработанной нами программы развития коммуникативной компетенции детей младшего подросткового возраста. В таблице 4 представлены сравнительные данные по шкалам эмпатических способностей.

Таблица 4

Сводная таблица средних показателей эмпатических способностей по методике «Диагностика уровня эмпатических способностей В. В. Бойко» до и после апробирования программы

Шкалы	Средние показатели		Критерий Манна-Уитни (U)	Степень достоверности различий (p)
	До	После		
Рациональный канал эмпатии	2,54	3,32	160,5	0,02
Эмоциональный канал эмпатии	3.18	4,14	348.0	0,01
Интуитивный канал эмпатии	3.27	3,68	281,0	0,435
Установки, способствующие эмпатии	2.50	3,77	98,0	0,001
Проникающая способность к эмпатии	3.27	3,60	206,5	0,338
Идентификация в эмпатии	2.41	3,36	80,5	0,001

Анализируя вышеприведенные результаты, мы можем сделать вывод, что в исследуемой группе произошли изменения, т.е. существенно повысились показатели шкал. По шкале «Рациональный канал эмпатии» обнаружена высокая степень достоверности различий $p=0,02$, что говорит о повышении у детей направленности внимания, восприятия и мышления на сущность любого другого человека — на его состояние, проблемы, поведение. По шкале «Эмоциональный канал эмпатии» установлена высокая степень достоверности 0,01, это свидетельствует о повышении способности эмпатирующего входить в одну эмоциональную "волну" с окружающими —

сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость в данном случае становится средством “вхождения” в энергетическое поле партнера. У детей повысилась возможность понять внутренний мир другого, прогнозировать его поведение. По «Шкале установки, способствующие или препятствующие эмпатии» выявлен высокий уровень достоверности, $p=0,001$, что указывает на повышение уровня установок, способствующих эмпатии, увеличении любопытства к другой личности, желании с интересом относиться к переживаниям и проблемам окружающих. На повышение уровня эмпатии по шкале «Идентификация» указывает высокая степень достоверности 0,01, это свидетельствует о развитии таких качеств как: легкость, подвижность и гибкость эмоций, способности к подражанию.

По шкале «Интуитивный канал эмпатии» и «Проникающая способность» тоже выявлены изменения, хотя они и не входят в зону значимости, статистически выявлено, что имеется положительная динамика, это указывает на увеличение способности ребенка видеть поведение партнеров, действовать в условиях нехватки объективной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании, о повышении качества, позволяющего создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности.

Проанализировав результаты констатирующего и итогового исследования группы младших подростков, по методике «Диагностика уровня эмпатических способностей В. В. Бойко», были получены следующие результаты:

Средний уровень повысился на 27 %, заниженный уровень уменьшился на 4 %, очень низкий и очень высокий уровни составили 0%. Результаты отражены на рисунке 2.4.

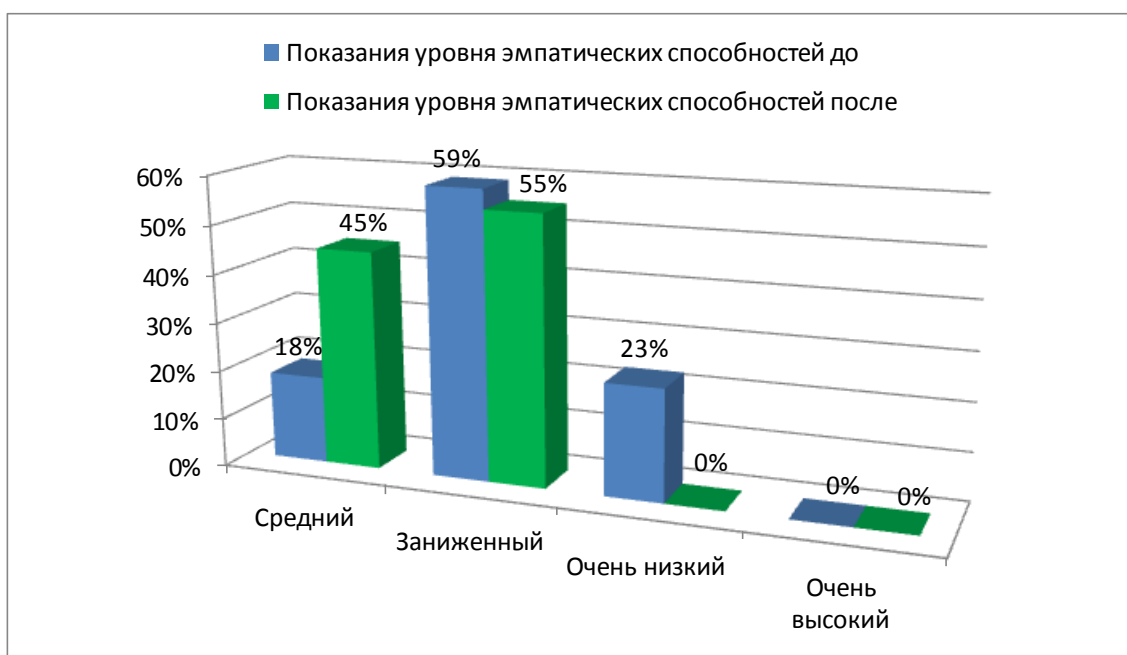


Рис. 2.4 Уровень эмпатических способностей (%) группы младших подростков по методике «Диагностика уровня эмпатических способностей В. В. Бойко»

Анализ данных, констатирующего и итогового исследования в группе детей младшего подросткового возраста методике «Диагностика уровня эмпатических способностей В. В. Бойко», показывает, что изменения произошли.

Чтобы выявить изменения уровня коммуникативной агрессивности, после применения программы развития коммуникативной компетенции детей младшего подросткового возраста, в группе младших подростков, мы представили данные по методике «Определения интегральных форм коммуникативной агрессивности (В.В. Бойко)» в таблице 5.

Таблица 5

Сводная таблица результатов значимости шкал по методике «Определение интегральных форм коммуникативной агрессивности (В.В. Бойко)» в группе детей младшего подросткового возраста

Шкалы	Средние показатели		Критерий Манна-Уитни (U)	Степень достоверности различий (p)
	До	После		
Спонтанная агрессия	2	1,72	186,5	0,043
Неспособность тормозить агрессию	1	0,82	126,0	0,001
Неумение переключать агрессию	3,3	2,6	127,5	0,01
Анонимная агрессия	1	0,9	389,0	0,256
Провокация агрессии	1,9	1,72	204,5	0,235
Склонность к отраженной агрессии	2,54	1,59	213,5	0,051
Аутоагрессия	1,9	1,15	357,5	0,052
Ритуализация агрессии	0,9	0,9	242,0	0,989
Склонность заражаться агрессией	0,54	0,54	241,0	0,990
Удовольствие от агрессии	1,8	1,81	179,0	0,127
Расплата за агрессию	2,4	2,4	257,5	0,708

Рассматривая результаты таблицы, мы наблюдаем явные изменения по шкалам, точнее снижение показателей по шкалам. Шкала «Спонтанная агрессия», степень достоверности различий $p=0,043$, это говорит о снижении тенденции к накоплению отрицательных эмоций. «Неспособность тормозить

агрессию» степень достоверности $p=0,001$, это говорит о повышении способности сдерживать свои эмоции, «Неумение переключать агрессию» степень достоверности $p=0,01$, свидетельствует о возможности детей переориентировать или смещать нападение на неодушевленные предметы, т.е. просоциальные механизмы переадресации агрессии. Шкала «Склонность к отраженной агрессии» степень достоверности $p=0,05$, это указывает на действительные изменения, т.е. снижение склонности к неосознанному отражению агрессии. Шкала «Аутоагрессия» выявлен высокий уровень достоверности $p=0,052$, это говорит о том, что снижен уровень агрессии, направленной на себя.

По остальным шкалам произошли незначительные изменения.

Данные изменений уровня форм коммуникативной агрессии в % мы можем увидеть на рисунке 2.5,

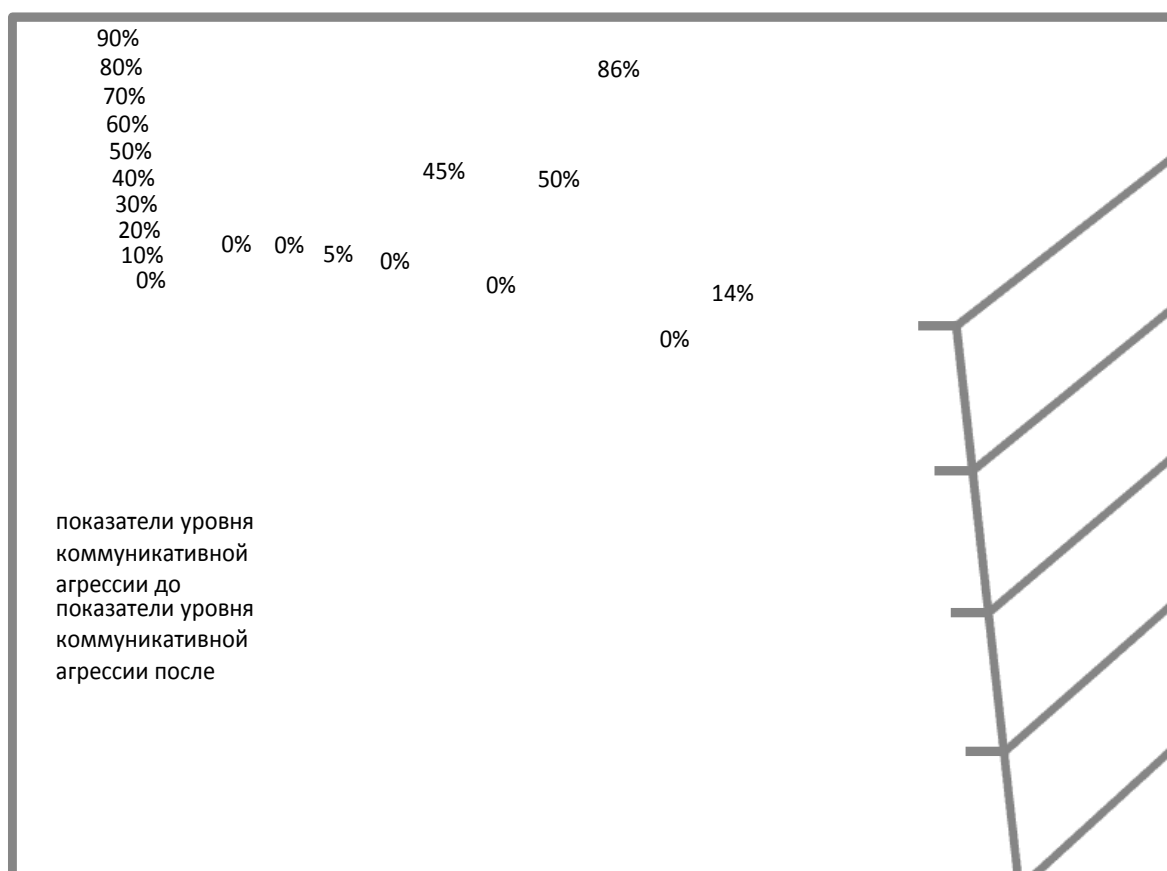


Рис.2.5. Уровень коммуникативной агрессивности (%) по методике «Определение интегральных форм коммуникативной агрессивности

В.В.Бойко» до и после использования программы развития коммуникативной компетенции в группе детей младшего подросткового возраста

Анализируя результаты рисунка 2.5 можно определить, что очень высокий уровень был и стал 0%, повышенный уровень снизился с 5% до 0%, средний уровень коммуникативной агрессивности снизился с 45 % до 0 %, невысоки уровень повысился на 36%, очень низкий или отсутствие уровень повысился на 14 %. Это говорит о том, что у детей стал улучшился навык переадресовывать агрессию, например, направляя ее на какую-либо деятельность или на неодушевленные объекты, но не в адрес партнеров или животных, реакция на агрессию оппонента ответной агрессией снизилась, так же это говорит о снижении агрессии направленной против себя.

Для того, чтобы выявить динамику показателей коммуникативного контроля, мы провели повторное исследование группы младших подростков по методике «Диагностика уровня коммуникативного контроля» после апробирования разработанной нами программы развития коммуникативной компетенции детей младшего подросткового возраста. В таблице 6 представлены сравнительные данные уровня коммуникативного контроля до и после проведения занятий по программе.

Таблица 6

Сводная таблица показателей по методике «Диагностика уровня коммуникативного контроля» в группе детей младшего подросткового возраста

Шкалы	Средние показатели		Критерий Манна-Уитни (U)	Степень достоверности различий (p)
	До	После		
Уровень коммуникативного контроля	5,4	6,57	435,5	0,05

Анализируя данные таблицы, можно сделать вывод, что степень достоверности различий составляет $p=0,05$, т.е. высокую степень достоверности, это свидетельствует о том, что изменения произошли.

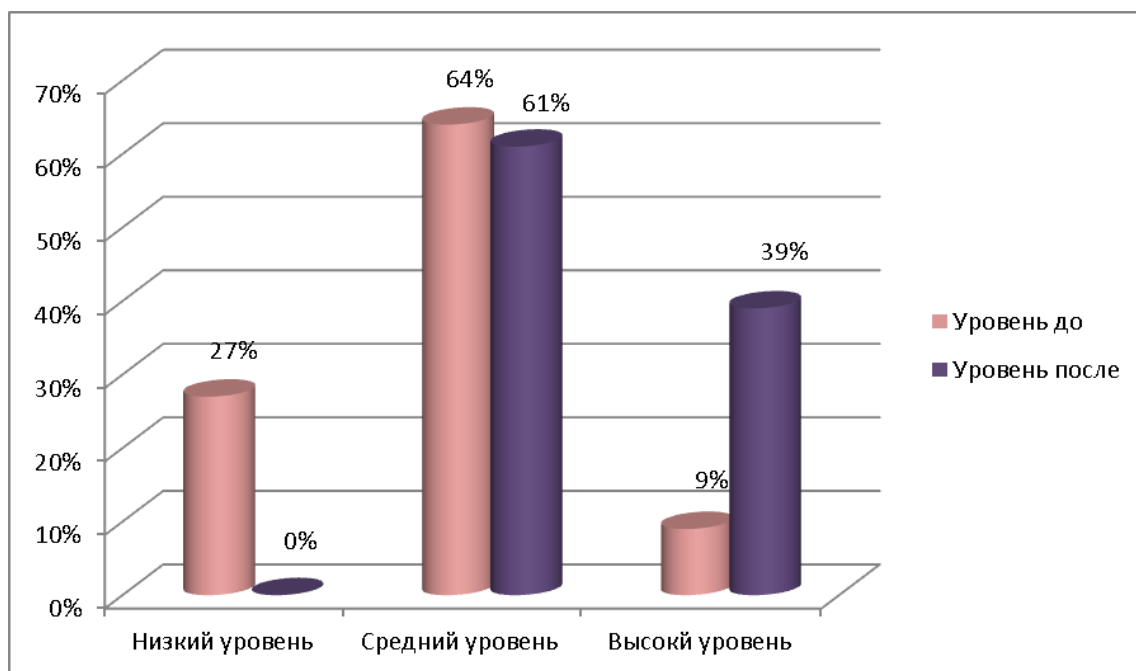


Рис. 2.6 Сравнительные показатели уровня коммуникативного контроля младших подростков до и после применения программы

На основании данных рисунка 2.6 можно сделать следующие выводы: низкий уровень коммуникативного контроля уменьшился с 27 % до 0 %, средний уровень снизился на 3 %. Высокий уровень увеличился на 30 %, это свидетельствует, что до использования программы, в общении дети были непосредственны, искренне относились к другим, но были сдержаны в эмоциональных проявлениях, соотнося свои реакции с поведением окружающих людей. После апробирования программы, мы наблюдаем, что дети соотносят свои реакции с поведением окружающих людей, постоянно следят за собой, управляют выражением своих эмоций.

Основываясь на вышеизложенном, мы можем сказать, что уровень коммуникативной компетенции группы детей младшего подросткового возраста повысился, об этом говорит повышение уровня эмпатических

способностей, это проявляется в повышении направленности внимания, восприятия и мышления у детей на сущность любого другого человека — на его состояние, проблемы, поведение, способности эмпатирующего входить в одну эмоциональную "волну" с окружающими — сопереживать, соучаствовать, у детей повысилась возможность понять внутренний мир другого, прогнозировать его поведение, легкость, подвижность и гибкость эмоций, способности к подражанию, в том числе, увеличении любопытства к другой личности, желании с интересом относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Снизился уровень коммуникативной агрессии, это выразилось в снижении тенденции к накоплению отрицательных эмоций, повышении способности сдерживать свои эмоции, в возможности детей переориентировать или смещать нападение на неодушевленные предметы, т.е. просоциальные механизмы переадресации агрессии, в снижении склонности к неосознанному отражению агрессии, снижению уровня агрессии, направленной на себя. На ряду с этим, повысился уровень коммуникативного контроля, это говорит что дети стали соотносить свои реакции с поведением окружающих людей, стали постоянно следить за собой, управлять выражением своих эмоций. Руководствуясь все тем же принципом, что уровень коммуникативной компетенции составляет совокупность высокого уровня эмпатии, уровня коммуникативного контроля и низкий уровень коммуникативной агрессии, можно сказать, что уровень коммуникативной компетенции испытуемых группы детей младшего подросткового возраста повысился после занятий по разработанной нами программе развития коммуникативной компетенции.

Таким образом, исходя из анализа результатов показателей уровня коммуникативной компетенции детей младшего подросткового возраста до и после использования программы развития коммуникативной компетенции детей младшего подросткового возраста, мы можем сделать выводы, что программа успешна и подтверждает свои цели и задачи, т.е создает педагогические условия для развития личности подростка и раскрытия его

внутреннего потенциала на основе постижения им нравственных основ, способов эффективного взаимодействия с окружающими в условиях коллективной деятельности.

Выводы по второй главе

Выделив особенности коммуникативной компетенции младшего подросткового возраста, а именно, совокупность умений, определяющих желание субъекта вступать в контакт с окружающими, умение организовывать общение, включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, проявлять эмпатию, умение решать конфликтные ситуации, мы подобрали для исследования каждого компонента свою методику. Умения, определяющие желание субъекта вступать в контакт с окружающими, мы определили с помощью методики «Диагностика коммуникативного контроля (М. Шнайдер)», умение организовывать общение, включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, проявлять эмпатию, мы определяли с помощью методики «Диагностика уровня эмпатических способностей В.В. Бойко», умение решать конфликтные ситуации мы выявили применением методики «Определение интегральных форм коммуникативной агрессивности», при общей обработке всех методик в совокупности можно сделать вывод о сформированности и уровне развития коммуникативной компетенции младшего подростка в целом.

На основании анализа данных проведенного констатирующего исследования, можно заключить, что у испытуемых наблюдается низкий уровень коммуникативной компетенции, это выражено в низких показателях уровня эмпатических способностей, что говорит о снижении эффективности эмпатии, избегания личных контактов, нежелании проявлять любопытство к другой личности. В том числе, это выражается в проявлении сдержанности в эмоциональных проявлениях, в не соотношении своих реакции с поведением окружающих людей, выражении спонтанной агрессии, слабой способности к торможению. Исходя из анализа данных, на наш взгляд, испытуемым необходимо развитие уровня коммуникативной компетенции. На основании

этого, мы разработали программу развития коммуникативной компетенции и рекомендовали применить ее в целях повышения уровня коммуникативной компетенции младших подростков.

Заключение

Для психологии понятие коммуникативной компетентности является новым и недостаточно изученным. Несмотря на то, что в научной литературе дано очень много определений этому понятию, однако, общепринятого понятия коммуникативной компетентности до сих пор нет. Зачастую в качестве определения феномена коммуникативной компетентности исследователи перечисляют набор навыков и способностей, которыми, по их мнению, должны обладать компетентные люди.

Именно в период подросткового возраста происходит осознание самого себя, формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, появляется понимание своих возможностей, способностей, интересов, возникает стремление стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами - формируются личностные смыслы жизни. От развития коммуникативной компетенции в подростковом периоде зависит дальнейшая социализация подростка и интеграция его в современном обществе.

Решая поставленные нами задачи, нами было теоретически подтверждено, что коммуникативная компетенция – это есть совокупность внутренних средств, ресурсов, способствующих оптимизации контактов личности, для дальнейшей успешности личности в будущем. В состав коммуникативной компетентности включается система способностей, знаний и умений, обеспечивающих успешное протекание коммуникативных процессов. Она представлена, как система, регулирующая всю систему отношений человека к природному и социальному миру, а также к самому себе.

Младший подростковый возраст считается особо благоприятным периодом развития коммуникативной компетентности в связи с тем, что

общение здесь выходит на уровень ведущей деятельности. Именно в общении приобретаются навыки социального взаимодействия с группой сверстников, а умение заводить друзей является одной из важнейших задач развития на этом этапе, от успешного решения которой во многом зависит благополучие личностного развития подростка.

В младшем подростковом возрасте коммуникативная компетентность имеет свои особенности. Наличие в коммуникативной компетентности деятельностного аспекта обуславливает возможность конкретизации ее компонентов: мотивационно-ценностного, когнитивного, эмоционального, поведенческого, которые являются частями целого, однако предполагают взаимовлияние, взаимопроникновение и существование каждого в остальных. Реализация этих компонентов в совокупности определяет эффективность коммуникативной деятельности личности, ее общую способность к коммуникации.

Основываясь на теории, мы выделили особенности коммуникативной компетенции детей младшего подросткового возраста, их можно рассматривать, как совокупность знаний, умений, определяющих желание субъекта вступать в контакт с окружающими, умение организовывать общение, включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, проявлять эмпатию, умение решать конфликтные ситуации. Так же, мы изучили методы исследования коммуникативной компетенции и подобрали методики исследования коммуникативной компетенции у детей младшего подросткового возраста, провели эмпирические исследования, проанализировали результаты. Нами была разработана и успешно апробирована программа развития коммуникативной компетенции детей младшего подросткового возраста.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что коммуникативная компетенция детей младшего подросткового возраста выражается в особенностях коммуникативной компетенции младших подростков, таких как: эмпатия, умение ориентироваться в различных ситуациях общения,

умение решать конфликтные ситуации, от них напрямую зависит уровень развития коммуникативной компетенции в будущем. Данный вывод подтверждает нашу гипотезу.

Список использованной литературы

1. Агафонова Ю. А. \ \ Актуальность формирования коммуникативной культуры личности старшеклассников в процессе профильного обучения в современном образовательном учреждении.
2. Андреева Г.М. Социальная психология : учебник для высш. учеб. заведений. М.: Аспект Пресс, 2004.
3. Андреева И.Н. Взаимосвязь социальной компетентности и эмоционального интеллекта у подростков // Женщина. Образование. Демократия: Материалы 5-ой международной междисциплинарной научно-практической конференции 6-7 ноября 2002 г., г. Минск. – Минск, 2003. – С. 194-196.
4. Анохина Н.В. Введение Федерального государственного образовательного стандарта в малокомплектных школах / Н.В Анохина // Вестник образования. – 2011. – № 11. – С. 51–58.
5. Асмолов А. Г., Бурминская Г. В., Володарская И. А. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя / Под ред. А. Г. Асмолова. – М.: Просвещение, 2008. – 151 с.- ISBN978-5-09-025478-6
6. Бодалев А.А. Личность и общение. — М.: Международная педагогическая академия, 1995. — 328 с.
7. Булынина Л. Н. Формирование коммуникативной компетентности подростков в школьном обучении 13.00.01 – Общая педагогика, история педагогики и образования автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук Тюмень – 2013.
8. Галич Г.О. \ \ Обучение в школе как фактор развития коммуникативной компетентности детей и подростков. Известия ПГПУ Общественные науки. № 7 (11) 2008 г.

9. Долгова В. И., Мельник Е. В., Карахан Н. Понятие коммуникативной компетентности в психолого-педагогических исследованиях // Концепт. – 2015.
10. Долгова В.И., Мельник Е.В. Эмпатия / Монография. – М. Издательство «Перо», 2014. – 185 с.
11. Езова С..А. Культура общения: индикаторы коммуникативных практик // Вестник БАЕ, 2015. - № 1
12. Емельянов Ю.Н. Теория формирования и практика совершенствования коммуникативной компетентности. – М.: Просвещение, 1995. – 183 с.
13. Жуков Ю.М., Петровская Л.А., Растянников П.В. Диагностика и развитие компетентности в общении: Спецпрактикум по социальной психологии/ Изд-во МГУ: 1990
14. Закон РФ «Об образовании» Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
15. Захарова Т.В. Компетентностный подход как этап обновления содержания образования // Вестник КрасГУ. Гуманитарные науки. – 2006. – № 6/1. – С. 263–268
16. Захарова Т.В., Басалаева Н.В., Казакова Т.В., Игнатьева Н.К., Киргизова Е.В., Бахор Т.А. Коммуникативная компетентность: понятие, характеристики // Лесосибирский педагогический институт — филиал ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»,
17. Зимняя И.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании / Москва, 2004.
18. Зимняя И.А. Компетентностный подход. Каково его место в системе подходов к проблемам образования / И.А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2006. — № 8. – С. 20–26.
19. Знаменская С.В. Теоретические аспекты изучения проблемы развития коммуникативных умений // Материалы 48 научно-методической конференции. – Ставрополь: СГУ, 2003. – С. 36–37.

20. Зокирова Д.М., Атаев Ш.А. // УДК 37.02 Практические аспекты формирования коммуникативного подхода в развитии языковой личности при обучении иностранному. // Ташкентский государственный педагогический университет // Андижанский Государственный университет, Узбекистан Аннотация.
21. Зотова И.Н. Коммуникативная компетентность как аспект социализации подростков в условиях информатизации общества // Актуальные социально-психологические проблемы развития личности в образовательном пространстве XXI века». – Кисловодск, 2006. – 109 с.
22. Игнатъева, С. А. Коммуникативная компетентность как компонент коммуникативной культуры личности / С. А. Игнатъева. – М.: Просвещение, 2010. – 385 с.
23. Калинин Е.В. Источник: Методологические подходы к пониманию сущности коммуникативной компетенции личности // Альманах современной науки и образования Тамбов: Грамота, 2014. № 1 (80). С. 48-51. ISSN 1993-5552.
24. Капустина Е. А. Взаимосвязь социального интеллекта и коммуникативной компетентности: Дисс.канд. психол. наук. Барнаул, 2004. 218 с.
25. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. – М.: АП- КиПРО, 2002. – 24 с.
26. Куницына В.Н. Трудности межличностного общения: автореф. дис. ... д-ра псих. наук / В.Н. Куницына. - Спб, 1991. - 38 с
27. Лабунская В.А., Менджерицкая Ю.А., Бреус Е.Д. Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция.- М.: Академия, 2001. –288 с.
28. Леонтьев, А.А. Психология общения [Текст]/ А.А. Леонтьев, Тарту, 1973
29. Личко А.Е. Подростковая психиатрия. М., 1985.

30. Мельникова Н. М. Социально-психологическая компетентность старшеклассников в общении: Дисс.канд. психол. наук. М., 1992. 176 с.
31. Мосина А.Н., Худякова Т.Л. Психолого – педагогические аспекты формирования коммуникативной компетентности старшеклассников // «Педагогическое образование в России». 2013. № 1
32. Мудрик А.В. Социализация человека: пособие для студентов высших учебных заведений\А.В. Мудрик – 2-ое изд., испр.и доп. М. – издательский центр «Академия», 2006. – 304.
33. Муравьева О. И. Основные стратегии в структуре коммуникативной компетентности: Дисс.канд. психол. наук. Томск, 2001. 158 с.
34. Мухина В. С.М92 Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. - 4-е изд., стереотип. - М.:Издательский центр «Академия», 1999. - 456 с. ISBN 5-7695-0408-0
35. Обозов Н.Н. Возрастная психология: юность и зрелость ЛНПП «Облик», 2002. 113 с.
36. Петровская Л. А. Общение – компетентность – тренинг : избранные труды. М.: Смысл, 2007.
37. Равен Дж. Компетентность в современном обществе. Выявление, развитие и реализация [текст] / Джон Равен. – М.: КОГИТО-ЦЕНТР, 2002. – 345 с.
38. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред. и сост.– Самара, 2001. С.486-490.
39. Реан А.А.\\ Психология подростка» Полное руководство/Под общей редакцией А.А.СПб.: Прайм Еврознак, 2008.-504.
40. Руденский Е.В. Социальная психология. Курс лекций Издательство: Инфра-М ISBN: 5-7014-0034-4 Год: 1997. - 224 с.
41. Сербиновская Н.В. Психология. Обзорные лекции. Часть 1: Учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки

- 030300 "Психология". - Ростов-на-Дону: ЮФУ; ЮРГУЭС, 2011. - 64 с.).
- 42.Столяренко, Л. Д. Основы психологии. / Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 672 с
- 43.Тюрикова С.А. \ \ Педагогические условия формирования коммуникативных универсальных учебных действий у учащихся 5 7 классов при обучении иностранному языку. Педагогическая наука.
- 44.Фельдштейн Д.И. Психология современного подростка / Под ред. Д.И. Фельдштейна. М, 1987
- 45.Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М. Изд-во Института Психотерапии. 2002 — 407с.
- 46.Холодная, М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования / М. А. Холодная. – Томск, 1997 - 266 с.
- 47.Шаповаленко И.В. Ш24 Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). — М.: Гардарики, 2005. — 349 с
- 48.Шишов С.Е. Компетентностный подход к образованию: прихоть или необходимость? / С.Е. Шишов, И.Г. Агапов // Стандарты и мониторинг в образовании.— 2002. – март-апрель. – С. 58–62. Рецензенты: Пак Н.И., профессор, д.п.н., зав. кафедрой базовой кафедры информатики
- 49.Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды / М.: Педагогика, 1989 - 560 с.

Приложение 1

Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко. (Тест-опросник на эмпатию Бойко)

Инструкция к тесту-опроснику Бойко.

Оцените, свойственны ли вам следующие особенности, согласны ли вы с утверждениями (ответ "да" или "нет").

Тестовый материал (утверждение)

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.
2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.
3. Я больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.
4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.
5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.
6. Обычно я с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.
7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде, самолете.
8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
9. Моя интуиция — более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.
10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности — бестактно.
11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая того.
12. Я легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояния.

13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.
14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.
15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.
16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.
17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.
18. Мне легко удается копировать интонацию, мимику людей, подражая им.
19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.
20. Чужой смех обычно заражает меня.
21. Часто, действуя наугад, я, тем не менее, нахожу правильный подход к человеку.
22. Плакать от счастья глупо.
23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.
24. Мне редко встречались люди, которых я понимал бы без лишних слов.
25. Я невольно или из любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.
26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.
27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, “разложив по полочкам”.
28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.
29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.
30. У меня творческая натура — поэтическая, художественная, артистичная.
31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.
32. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.

33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.

34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.

35. Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.

36. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей

Ключ к тесту.

Подсчитывается число правильных ответов по каждой шкале, а затем определяется суммарная оценка. Оценки по каждой шкале могут варьировать от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии.

1. Рациональный канал эмпатии: +1, +7, —13, +19, +25, -31;
2. Эмоциональный канал эмпатии: —2, +8, —14, +20, -26, +32;
3. Интуитивный канал эмпатии: —3, +9, +15, +21, +27, -33;
4. Установки, способствующие эмпатии: +4, —10, -16, -22, -28, -34;
5. Проникающая способность в эмпатии: +5, —11, -17, -23, -29, -35;
6. Идентификация в эмпатии: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Интерпретация результатов.

Анализируются показатели отдельных шкал и общая суммарная оценка уровня эмпатии.

В данной методике в структуре эмпатии различаются 6 тенденций (шкал).

Рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность любого другого человека — на его состояние, проблемы, поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера. В рациональном компоненте эмпатии не следует искать логику или мотивацию интереса к другому. Партнер привлекает внимание своей бытийностью, что позволяет эмпатирующему непредвзято выявлять его сущность.

Эмоциональный канал эмпатии. Фиксируется способность эмпатирующего входить в одну эмоциональную "волну" с окружающими — сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость в данном случае становится средством “вхождения” в энергетическое поле партнера. Понять его внутренний мир, прогнозировать поведение и эффективно воздействовать возможно только в том случае, если произошла эмоциональная подстройка к эмпатируемому. Соучастие и сопереживание выполняют роль связующего звена, проводника от эмпатирующего к эмпатируемому и обратно.

Интуитивный канал эмпатии. Балльная оценка свидетельствует о способности человека видеть поведение партнеров, действовать в условиях нехватки объективной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции формируются различные сведения о партнерах. Интуиция менее зависит от стереотипов, чем осмысленное понимание партнеров.

Установки, способствующие или препятствующие эмпатии, соответственно, облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов. Эффективность эмпатии снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные умонастроения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия. Напротив, различные каналы эмпатии действуют активнее и надежнее, если нет препятствий со стороны установок личности.

Проникающая способность в эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Каждый из нас своим поведением и отношением к партнерам способствует словесно-эмоциональному обмену или препятствует ему. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.

Идентификация — еще одно неперенное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль и интерпретации основного показателя — уровня эмпатии. Суммарный показатель теоретически может изменяться в пределах от 0 до 36 баллов.

Нормы теста Бойко на уровень эмпатии .

30 баллов и выше — очень высокий уровень эмпатии;

29-22 — средний;

21-15 — заниженный;

менее 14 баллов — очень низкий.

Диагностика коммуникативного контроля (М. Шнайдер)

Назначение. Методика предназначена для изучения уровня коммуникативного контроля. Согласно М. Шнайдеру, люди с высоким коммуникативным контролем постоянно следят за собой, хорошо осведомлены, где и как себя вести. Управляют своими эмоциональными проявлениями. Вместе с тем они испытывают значительные трудности в спонтанности самовыражения, не любят непрогнозируемых ситуаций. Люди с низким коммуникативным контролем непосредственны и открыты, но могут восприниматься окружающими как излишне прямолинейные и навязчивые.

Инструкция. Внимательно прочитайте 10 высказываний, отражающих реакции на некоторые ситуации общения. Каждое из них оцените как верное (В) или неверное (Н) применительно к себе, поставив рядом с каждым пунктом соответствующую букву.

Опросник

- 1 Мне кажется трудным подражать другим людям.
- 2 Я смог бы свалить дурака, чтобы привлечь внимание окружающих.
- 3 Из меня мог бы выйти неплохой актер.
- 4 Другим людям иногда кажется, что мои переживания более глубоки, чем это есть на самом деле.
- 5 В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
- 6 В различных ситуациях в общении с другими людьми я часто веду себя по-разному.
- 7 Я могу отстаивать только то, в чем искренне убежден.
- 8 Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я часто бываю именно таким, каким меня ожидают видеть.
- 9 Я могу быть дружелюбным с людьми, которых не выношу.
- 10 Я не всегда такой, каким кажусь.

Обработка и интерпретация

По 1 баллу начисляется на ответ «Н» на вопросы 1,5, 7 и за ответ «В» на все остальные вопросы. Подсчитывается сумма баллов.

0-3 балла — низкий коммуникативный контроль; высокая импульсивность в общении, открытость, раскованность, поведение мало подвержено изменениям в зависимости от ситуации общения и не всегда соотносится с поведением других людей.

4-6 баллов — средний коммуникативный контроль; в общении непосредственен, искренне относится к другим. Но сдержан в эмоциональных проявлениях, соотносит свои реакции с поведением окружающих людей.

7-10 баллов — высокий коммуникативный контроль; постоянно следит за собой, управляет выражением своих эмоций.

Определение интегральных форм коммуникативной агрессивности (В.В. Бойко)

Назначение. Отличием данной методики является не только доступность, но и широта и интегральность диагностического диапазона. Она позволяет определить помимо тонких форм проявлений агрессивности и потребность в ней, и степень агрессивного заражения, и способность к торможению, и способы переключения агрессивности.

Инструкция. В бланке для ответов рядом с номером суждения проставьте свои ответы — «да» или «нет».

Опросник

- 1 Временами я неожиданно «взрываюсь» злостью, гневом.
- 2 Если я вижу, что мое раздражение или злость передается другим, то обычно тут же беру себя в руки.
- 3 Чтобы избавляться от накопившейся злости, я придумал себе особый ритуал: периодически колочу подушку, боксирую в стенку, бегаю вокруг дома и т. п.
- 4 На работе обычно сдерживаюсь, а дома бываю невыдержанным.
- 5 Иногда я понимаю, что вызываю у кого-либо злость, раздражение, но мне трудно изменить свое поведение или я не хочу этого делать.
- 6 Если мне хамят, я, как правило, сдерживаюсь от резкости.
- 7 Иногда я честно признаюсь себе: я плохой человек.
- 8 Стоит мне разозлиться, как я добиваюсь своего от окружающих.
- 9 Нередко я оказываюсь вовлеченным в какую-нибудь противоборствующую группировку.
- 10 Время от времени меня словно тянет поругаться с кем-нибудь.
- 11 Я часто расплачиваюсь за свою резкость или грубость.
- 12 Часто какой-нибудь пустяк выводит меня из себя.
- 13 Разозлившись, я могу ударить кого-либо (ребенка, партнера и т. п.).
- 14 Чувствуя прилив злости, я могу разрядиться на неодушевленных предметах (бью кулаком о стол, что-нибудь ломаю, бью посуду).

- 15 Я позволяю себе злость или гнев там, где меня никто не знает.
- 16 Я думаю, что мой характер –не подарок.
- 17 Если кто-нибудь из коллег плохо отзовется обо мне, я выскажу ему все, что думаю о нем.
- 18 Бывают минуты, когда я ненавижу или презираю себя.
- 19 Чтобы заставить себя сделать что-либо трудное или сложное, мне иногда надо себя хорошенько разозлить.
- 20 Бывало так, что я оказывался членом нехорошей компании (группировки).
- 21 Обычно, когда я поругаюсь с кем-нибудь, мне становится легче.
- 22 Некоторые люди обижены на меня за мою резкость или злобу.
- 23 Когда я очень устаю, то легко могу разозлиться, выйти из себя.
- 24 Моя злость обычно быстро проходит, если тот, кто ее вызвал, извиняется или признает свою не-правоту.
- 25 Мне удается гасить раздражение и прочие напряженные состояния в активном отдыхе — в спорте, туризме, культурных мероприятиях.
- 26 Бывает, что я выясняю отношения с продавцом или клерком на повышенных тонах.
- 27 У меня острый язык — палец мне в рот не клади.
- 28 Я обычно легко «завожусь», когда сталкиваюсь с грубостью, агрессивностью или злостью окружающих.
- 29 Многие из того плохого, что случилось со мной в жизни, я наверняка заслужил.
- 30 Злость чаще всего помогает мне в жизни.
- 31 Я часто ругаюсь в очередях.
- 32 Иногда мне говорят, что я злюсь, но я этого не замечаю.
- 33 Переживание злости или гнева явно вредит моему здоровью.
- 34 Иногда я начинаю злиться ни с того ни с сего.
- 35 Если я разозлюсь, то чаще всего отхожу почти мгновенно.

36 Чтобы успокоить нервную систему, я часто специально начинаю заниматься каким-либо делом (чтение, телевизор, хозяйственные заботы, профессиональная работа).

37 В транспорте или магазине я бываю более агрессивен, чем на работе.

38 Я человек резкий или очень категоричный.

39 Если кто-либо будет зло шутить по моему адресу, я скорее всего поставлю его на место.

40 Я часто злюсь на себя по какому-либо поводу.

41 В общении дома я часто специально придаю своему лицу суровое выражение.

42 Если бы понадобилось пойти на баррикады, я бы пошел.

43 Обычно моя злость дает мне импульс активности.

44 Бывает, я по несколько дней переживаю последствия того, что не смог сдержаться от злости.

45 Бывают моменты, когда мне кажется, что я всех ненавижу.

46 Когда я чувствую прилив злобы или агрессии, то часто ухожу куда-нибудь, чтобы никого не видеть и не слышать.

47 Я часто успокаиваю себя тем, что срываю зло на вещах обидчика.

48 Иногда в транспортной толчее или в очереди я бываю столь агрессивен, что потом переживаю не-ловкость за себя.

49 Я часто бываю несговорчивым, упрямым, непослушным.

50 Я легко лажу с людьми, которые провоцируют грубость или злость.

51 Если бог когда-нибудь накажет меня за мои грехи, то это будет заслуженно.

52 Чтобы повлиять на окружающих, я часто лишь изображаю гнев или злость, но глубоко не переживаю, не испытываю этих состояний.

53 Я бы принял участие в стихийном митинге протеста, чтобы отстаивать вместе со всеми свои насущные интересы.

54 После вспышки раздражения, злобы я обычно хорошо чувствую себя некоторое время.

55 Моя раздражительность отрицательным образом сказывалась на отношениях с близкими или друзьями.

Обработка данных

Опросник позволяет вывести «индекс агрессии» с учетом 11 параметров, каждый из которых оценивается отдельно в интервале от нуля до 5 баллов. За каждый ответ, соответствующий «ключу», начисляется один балл; чем выше оценка, тем больше проявляется измеряемый показатель агрессивности.

1. Спонтанность агрессии : +1, +12, +23, +34, +45;
2. Неспособность тормозить агрессию: -2, +13, -24, -35, -46;
3. Неумение переключать агрессию на деятельность или неодушевленные объекты: -3, -14, -25, -36, -47;
4. Анонимная агрессия: +4, +15, +26, +37, +48;
5. Провокация агрессии у окружающих: +5, +16, +27, +38, +49;
6. Склонность к отраженной агрессии: -6, +17, +28, +39, -50;
7. Аутоагрессия: +7, +18, +29, +40, +51;
8. Ритуализация агрессии: +8, +19, +30, +41, +52;
9. Склонность заражаться агрессией толпы: +9, +20, +31, +42, +53;
10. Удовольствие от агрессии: +10, +21, +32, +43, +54;
11. Расплата за агрессию: +11, +22, +33, +44, +55.

Интерпретация данных

Отсутствие или очень низкий уровень агрессии (от 0 до 8 баллов) обычно свидетельствует о неискренности ответов респондента, о его стремлении соответствовать социальной норме. Такие показатели встречаются у людей со сниженной самокритичностью и завышенными притязаниями.

Невысокий уровень агрессии (9-20 баллов) отмечается у большинства опрошиваемых. Он обычно бывает обусловлен спонтанной агрессией и сопряжен с неумением переключать агрессию на деятельность и неодушевленные объекты (в этом, возможно, нет необходимости).

Средний уровень агрессии (21-30 баллов) обычно выражается в спонтанности, некоторой анонимности и слабой способности к торможению.

Повышенный уровень агрессии (от 31 до 40 баллов). К атрибутам, характерным для ее среднего уровня, обычно добавляются показатели расплаты, провокации.

Очень высокий уровень агрессии (41 и более баллов) связан с получением удовольствия от агрессии, перенятием агрессии толпы, провоцированием агрессии у окружающих.

Приложение 2

План занятий:

- Приветствие;
- Разминка;
- Вспоминая прошлые встречи;
- Основная часть занятия;
- Рефлексия всего занятия;
- Итоги занятия;
- Прощание.

I блок

Занятие 1

План:

Знакомство;

Принятие правил группы;

Упр. «Мое имя»;

Упр. «Я рад тебя видеть»;

Упр. Арттерапия. Создание коллажа «Из чего же, из чего же...»;

Упр. «Исчезающие стулья».

Знакомство

Цель: знакомство с группой.

Психолог представляется и говорит о целях занятий.

Инструкция:

Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. На наших занятиях нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, - скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались "Леночка" или "Ленуля" или особенно

необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. Некоторым по душе, если их называют по отчеству, без имени - Петрович, Михалыч. А кто-то тайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя, и написать его на бейдже. Все остальные члены группы, и ведущие тоже, в течение всех занятий будут обращаться к вам только по этому имени.

Упражнение «Мое имя»

На листке А4 участники вертикально пишут свое имя. Напротив каждой буквы подписывается какая-нибудь характеристика, начинающаяся на эту букву. На все дается 5 минут, каждый участник представляется в кругу, давая, таким образом, себе характеристику.

Разминка

Давайте с вами поздороваемся. Все встают и начинают беспорядочно ходить. Теперь стараемся поздороваться с каждым из группы веселым взглядом, теперь помашем каждому участнику правой рукой, поздороваемся друг с другом правой ногой, хлопнем ладошкой по ладошке другого, поздороваемся мизинчиками...

Упражнение «Я рад тебя видеть»

Цель: создание положительного настроения.

Ведущий предлагает детям поздороваться друг с другом. Поворачивается к ребенку, что сидит справа от нее, называет по имени и говорит: что рада его видеть. Предлагает повернуться к соседу справа, и сделать то же самое, и так до тех пор, пока каждый не поприветствует своего соседа.

Упр. Арттерапия. Создание коллажа «Из чего же, из чего же...»

Цель: знакомство, сплочение.

Участники делятся на команды (зависит от количества).

Раздаются журналы, ножницы, ватманы, клей.

Задание: создать из журналов коллаж на тему: «Из чего же мы сделаны...»
Из журналов вырезаются любые картинки, которые отражают темы мечты, желаний, личных характеристик и т.д.

Упражнение «Исчезающие стулья»

Цель: сплочение группы.

Пояснение: По конструкции стулья должны быть достаточно крепкими и устойчивыми, чтобы по ним можно было ходить. Попросите участников снять обувь. Это упражнение направлено на сплочение группы и на развитие взаимовыручки, что очень важно на первом занятии.

Стулья стоят в кругу. Участники стоят ногами на стульях. Ведущий не участвует.

Инструкция: Вот, вы сейчас стоите на стульях. Молодцы! А теперь походите по ним. Пусть ребята начнут ходить по стульям против часовой стрелки, подбадривайте их к этому. Можно (но не обязательно) включить динамичную музыку. Когда участники начнут движение, спросите: Куда вы идете? Дождитесь любого первого ответа. Например, «В лес». Так, вы идете в лес. Хорошо! А я буду злым медведем и буду вам мешать! Ваша задача - помогать друг другу и достичь-таки своей цели. После этих слов вы начинаете постепенно убирать стулья. По одному. Не торопитесь! Важно следить за техникой безопасности! Просите ребят помогать друг другу: подавать руку, придерживать. Стулья убирайте с разных сторон. В отдельных случаях можно чуть-чуть подвинуть стул ближе к центру или по окружности, т.к. вам важно, чтобы участники выполнили это упражнение.

Ваша основная задача сейчас – не упасть! Тогда вы победите! Помогайте друг другу!

Поддерживайте, подавайте руку.

Упражнение заканчивается, когда останется 4-5 стульев при количестве участников 10-12 человек. Закончить упражнение необходимо плавно. Когда вы убираете стул последний раз (т.е. остается 4-5), скажите:

Если сейчас вы пройдете еще один круг, вы победили!

Если в процессе упражнения кто-то касается пола, помогите ему подняться и не акцентируйте на этом внимания. Необходимо только сказать соседям упавшего:

Почему вы не помогаете? Подавайте руки! Считайте, что если (предположим) Вася упал, то проиграла вся группа, а не только он.

Упражнение должно закончиться победой группы. Важно, чтобы участники преодолели все трудности вместе. Пусть они поаплодируют друг другу в конце упражнения.

Анализ упражнения: Обсудите вопросы:

- Вам понравилось, как вы сделали это упражнение?
- Благодаря чему или кому вы сделали его хорошо?
- О чем это упражнение, как вам кажется?

Мы с вами теперь – одна команда. Каждый вносит частичку себя в нашу группу. Каждый из нас очень важен. Без каждого из нас группа будет уже не та. И если мы – команда, то должны заботиться друг о друге и помогать друг другу. Помогать своей открытостью, добрым отношением, уважением. Помогать, протягивая руку. Упражнение со стульями нас как раз этому и учило! Учило быть вместе. Так что теперь знайте: если проигрывает один человек – проигрывает вся группа. Помните об этом.

Подведение итога

По кругу пускается какой-либо предмет, и каждый участник высказывает свое мнение и чувства о занятии, что нового он узнал и т.д.

Прощание

Важно, установить традицию прощания.

Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Занятие 2

План:

Игра «Комплименты»;

Упр. «Если бы я был цветком...»;

Игра «Король».

Упражнение "Комплимент"

Каждому участнику предлагается сосредоточить свое внимание на достоинствах партнера и сказать ему комплимент, который бы звучал искренне и сердечно.

Итог: Как вы себя ощущали, когда хвалили вас?

Если бы я был цветком

Участникам раздаются листки с предложенным заданием.

Продолжите, пожалуйста, фразы, приведенные ниже. Пишите все, что приходит вам в голову. Можете представить себе, что где – то далеко есть страна, в которой люди, когда хотят, могут превращаться в предметы или живых существ. Ваша фантазия подскажет вам, во что превращаться каждый раз.

Если бы я был цветком, то охотнее всего бы я стал _____,
потому что _____.

Если бы я был животным, то охотнее всего бы я стал _____,
потому что _____.

Если бы я был птицей, то охотнее всего бы я стал _____,
Потому что _____.

Если бы я был насекомым , то охотнее всего бы я стал _____,
Потому что _____.

Если бы я был , то охотнее всего бы я стал _____,
Потому что _____.

Если бы я был деревом, то охотнее всего бы я стал _____,
Потому что _____.

Если бы я был мебелью, то охотнее всего бы я стал _____,
потому что _____.

Если бы я был музыкальным инструментом, то охотнее всего бы я стал _____,
потому что _____.

Если бы я был домом, то охотнее всего бы я стал _____,
потому что _____.

Если бы я был автомобилем, то охотнее всего бы я стал _____,
потому что _____.

Если бы я был дорогой, то охотнее всего бы я стал _____,
потому что _____.

Если бы я был страной, то охотнее всего бы я стал _____,
потому что _____.

Если бы я был игрой, то охотнее всего бы я стал _____,
потому что _____.

Если бы я был чем то съедобным, то охотнее всего бы я стал _____,
потому что _____.

Если бы я был краской, то охотнее всего бы я стал _____,
потому что _____.

Если бы я был книгой, то охотнее всего бы я стал _____,
потому что _____.

Если бы я был одеждой, то охотнее всего бы я стал _____,
потому что _____.

Если бы я был частью тела, то охотнее всего бы я стал _____,
потому что _____.

Если бы я был месяцем года, то охотнее всего бы я стал _____,
потому что _____.

Если бы я был числом, то охотнее всего бы я стал _____,
потому что _____.

Если бы я был днем недели, то охотнее всего бы я стал _____,
потому что _____.

Если бы я был частью речи, то охотнее всего бы я стал _____,
потому что _____.

Прочтите еще раз получившиеся фразы.

Какие три превращения Вам кажутся наиболее привлекательными?

Что дадут Вам эти превращения?

Игра «Король»

Цель: развитие социальных эмоций, коррекция аффективного поведения.

Дети выходят в центр группы.

Педагог говорит:

- Вы знаете сказки про королей и королев. А что обычно делают короли?.. Правильно они отдают распоряжения. Сейчас мы с вами поиграем в королей. Вот этот стул будет тронем. А вот и корона. Кто из вас будет королем? Значит, остальные дети будут слугами, выполняющие все распоряжения короля.

Педагог одевает на голову «короля» корону и сажает его на «трон».

По окончании игры детям предлагается обсудить, что они чувствовали, будучи королем и слугой, какая роль понравилась больше, легко ли было выполнять приказы короля, кто был добрым королем, а кто злым и т.д.

Психолог дает возможность высказаться каждому ребенку.

В роли (короля, королевы) должен побывать каждый ребенок. В зависимости от количества участников в группе, в роли короля и королевы одновременно могут выступать двое детей. Время «правления» лучше установить с помощью песочных часов.

Занятие 3

План:

Упр. «Тропинка»

Упр. «Ищите секрет»

Упр. «Основное в человеке»

Упр. «Интервью»

Упражнение "Тропинка"

Цель: активизация воображения и сопровождающих его положительных эмоций, формирование личности и развитие

оптимистического чувственного фона, развитие внимания, к окружающим людям.

Все дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке. По команде взрослого они переходят воображаемые препятствия. «Спокойно идем по тропинке... Вокруг кусты, деревья, зеленая травка... Птицы поют... Шелестят листья... Вдруг на тропинке появились лужи... Одна... вторая... третья... Снова спокойно идем по тропинке... Перед нами ручей. Через него перекинут мостик с перилами. Переходим по мостику, держась за перила... Спокойно идем по тропинке... Тропинка пошла через болото. Появились кочки. Прыгаем с кочки на кочку. Раз... Два... Три... Четыре... Перешли болото, снова идем спокойно. Перед нами овраг. Через него перекинута бревно. Переходим овраг по бревну... Осторожно, идем!.. Ух! Наконец-то перешли... Идем спокойно!.. Что это? Тропинка вдруг стала липкой от мокрой раскисшей глины. Ноги так и прилипают к ней... Еле-еле отдираем ноги от земли... А теперь через тропинку упало дерево. Да какое огромное! Ветки во все стороны!.. Перелезаем через упавшее дерево... Вот и пришли! Молодцы!»

(Текст необходимо читать спокойно, с соответствующими интонациями.)

Упражнение «Ищите секрет».

Участникам раздаются листки и ручки.

Ведущий: Попробуйте отыскать в себе скрытые возможности следующим образом. Представьте, что сумасшедший ученый создал робота, являющего собой вашу точную копию. Ваш двойник идентичен вам во всех деталях. Но поскольку он – орудие зла, вы не хотели бы, чтобы люди принимали его за вас. Подумайте и ответьте на следующие вопросы:

Что есть в вас такого, что невозможно продублировать?

Как люди, хорошо вас знающие, могли бы обнаружить подмену?

Если есть кто-то, знающий ваш секрет, может ли он воспользоваться этим, чтобы идентифицировать вас?

Вы открыли все секреты, но робот ухитрился воспроизвести все в точности. Какой самый важный секрет вы раскроете в последнюю очередь, чтобы хоть самому убедиться, что вы – это вы, а не ваша копия?

Вопросы к обсуждению:

Что нового вы в себе раскрыли?

Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнения?

Упражнение "Основное в человеке"

Цель: воспроизведение участниками своих представлений о том, какие личностные качества лучше всего характеризуют человека.

Упражнение проводится в два этапа.

1. Ведущий раздает участникам заранее подготовленные разлинованные карточки. В карточках семь ячеек, куда можно что-либо написать. Участникам предлагается всем в тайне друг от друга написать в своих карточках семь качеств, которые наиболее точно характеризуют человека. Это могут быть какие угодно характеристики, не обязательно психологические. В этих характеристиках не должно быть имен, фамилий, профессий и тому подобных "персональных данных", по которым легко человека идентифицировать.

Когда участники закончат писать, каждый по очереди оглашает то, что написал, а карточку передает ведущему. Тот фиксирует на доске качества, которые чаще всего называются. В итоге должен получиться список из семи основных характеристик человека. На доске должен остаться список из этих семи качеств.

2. Далее каждый по очереди загадывает какого-либо человека: из присутствующих, из знаменитых. Надо охарактеризовать этого человека по этим семи качествам. Другие же должны узнать, какого человека загадали. Если угадать не получается, то текущий участник называет это лицо вслух.

В конце проводится обсуждение:

– изменили бы вы сейчас свои карточки? почему?

– как бы вы сами себя охарактеризовали? вам нравится такая характеристика?

Упражнение «Интервью»

Один из участников садится в центр круга. Группа задает ему пять вопросов. Это могут быть вопросы в рамках определенной социальной роли или любые другие. Например:

- как ученику,
- как однокласснику,
- как сыну (дочери),
- как покупателю и т.д.

Затем следующий желающий садится в центр круга. Желательно, чтобы поучаствовали все участники. Ему также задаются пять вопросов, но с обязательной сменой социальной роли, социальную роль участник может подобрать себе сам.

II блок

Занятие 4

План:

Этюд «Солнышко и тучка»

Сказка «Маленький медвежонок»

Упр. «Прогноз настроения»

Сказка о Ежике, который хотел, чтобы на него обращали внимание

Этюд «Солнышко и тучка»

Цель: учить напрягать и расслаблять мышцы туловища.

Солнце зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комок, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки, жарко – расслабиться – разморило на солнце (на выдохе).

Сказка Маленький медвежонок

Направленность: Нарушение общения со сверстниками. Повышенная агрессивность.

Ключевая фраза: «Я ударю его, чтобы он меня не обидел»

Это случилось в одной лесной школе, в которую ходили разные лесные зверушки. Каждое утро лес просыпался от теплых лучей солнышка, согревающих землю, а песни птиц будили лесных зверушек, и они шли в лесную школу.

Недалеко от этой школы жил Медвежонок. Никто из зверей с ним не дружил, потому что он со всеми дрался. «Все хотят меня обидеть, сделать мне плохо. Мне надо защищаться, потому что если я не буду драться, другие зверята будут меня обижать»,— так думал Медвежонок.

Ему было грустно всегда быть одному, и вот однажды он отправился погулять. Ходил он, ходил и пришел к детской площадке, где играли зверята после занятий в школе.

— Смотрите, к нам идет Медвежонок. Может, он будет нашим новым другом,— сказала Белочка.

— Но посмотрите,— закричал Зайчик,— он сжал кулаки и собирается с нами драться! Медвежонок не слышал разговора зверят и, все сильнее сжимая кулаки, думал: «Они договариваются о том, чтобы начать меня обижать, и мне придется защищаться».

— Мы хотим с ним дружить, а он хочет с нами драться,— закричали зверята.— Мы будем защищать себя!

И они побежали к Медвежонку. Медвежонок, увидев подбегающих зверят, очень испугался. Он еще сильнее сжал свои кулаки и приготовился драться.

— Эх ты! Мы хотели с тобой дружить, а ты хочешь с нами драться,— сказали зверята.— Мы думали, ты наш новый друг, а ты!..— закричали они.

— Мы не будем с тобой дружить!

И они оставили Медвежонка одного. Медвежонок почувствовал, что ему стало очень стыдно за то, что он хотел драться с этими зверятами. Грусть переполнила сердце Медвежонка, и он заплакал. Ему стало очень плохо от того, что его все боялись и у него не было друзей. «Что же мне делать, как

подружиться со зверушками?»— думал Медвежонок. И вдруг увидел, что кулаки у него до сих пор сжаты и на них капают слезы. «Я понял, мне надо разжать кулаки, ведь, наверное, из-за них зверята подумали, что я буду с ними драться!»— решил Медвежонок.

На следующий день Медвежонок пришел на детскую площадку и не стал сжимать свои кулаки. Зверята увидели, что он не хочет драться, и решили с ним дружить. Медвежонок и зверята стали вместе играть в разные веселые игры, петь песни и танцевать. Они смеялись и рассказывали друг другу интересные истории. А Медвежонок, играя со зверушками, думал: «Я больше никогда не буду без причины сжимать свои кулаки и драться, потому что другие зверята и не думали обижать меня. Как хорошо, что я разжал свои кулаки и понял сам, что плохо быть драчуном!». И от этой мысли Медвежонок почувствовал себя отлично.

Вопросы для обсуждения

Почему Медвежонок думал, что все его хотят обидеть?

Так ли это было на самом деле?

Почему дети сказали Медвежонку, что они не будут с ним дружить?

Из-за чего они так подумали?

Что помогло Медвежонку подружиться со зверятами?

Что бы ты еще ему посоветовал сам?

Упражнение «Прогноз настроения»

Цель: научить понимать свое настроение и объяснить его признаки.

Бывают дни, когда дети (да и все люди) чувствуют себя "не в форме". Может быть, их охватывает уныние, обида или злость, и им хочется, чтобы их оставили в покое. Получив право побыть какое-то время в одиночестве, дети легче приходят в нормальное состояние, справляются со своими чувствами и быстрее включаются в жизнь класса.

С помощью этого упражнения учитель дает ребенку понять, что он признает за ним право побыть какое-то время необщительным. В это время другие дети учатся уважать такое состояние души у каждого человека.

Материалы: Бумага и восковые мелки.

Инструкция: Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя не выспавшимися, может быть, что-то испортило вам настроение. И тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы смогли восстановить свое внутреннее равновесие.

Если с вами случится такое, вы можете дать нам понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы можете показать одноклассникам свой "прогноз погоды". Тогда всем будет понятно, что на какое-то время, вас нужно оставить в покое.

Возьмите лист бумаги и восковые мелки и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова "Штормовое предупреждение". Таким способом вы можете показать другим, что у вас сейчас "плохая погода", и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, вы можете положить такой лист перед собой на парту, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете "дать отбой". Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит всюю.

Сказка о Ежике, который хотел, чтобы на него обращали внимание

Направленность: Нарушения поведения: гиперактивность, агрессивность и деструктивное поведение, вызванное нехваткой внимания.

Ключевая фраза: «А вот я какой!»

Далеко-далеко, за морями, за горами, за высокими лесами, в дремучей-дремучей чаще была маленькая уютная полянка. На этой полянке жили всякие разные звери: белки, зайцы, обезьяны, попугаи и даже маленький гиппопотам. Среди них был один ежик по имени Вася, который очень гордился своими колючками.

Был этот ежик Вася непохожий на других. Больше всего на свете любил он, когда на него обращали внимание. Настолько, что даже казалось, что все люди обращают на него внимания меньше, чем на других. Хотелось ежику, чтобы только на него всегда смотрели, только его все слушали.

Встанет он утром, снимет пижаму и зашвырнет подальше, а мама потом ищет и ругается: «Куда ты ее подевал». Хоть и кричит. А все-таки на него.

Приходит он на занятие с белкой-воспитательницей. Только начинает она что-нибудь рассказывать, ежик как захрюкает громко-громко. Все смеются, на него смотрят, а воспитательница его за шиворот и с поляны выгоняет.

Затем к детям идет. Там замок из песка строиться. Зайдет ежик с одной стороны, с другой — никто на него не смотрит. Как размахнется тогда он — и ногой прям по замку. Девочки в плач, а мальчики кулаки сжимают — бить его хотят.

И так каждый день. И все вроде бы хорошо, но стала такая жизнь ежику надоедать. Внимание-то конечно обращают — это приятно. Но ругаю много — от этого грустно. С такими печальными мыслями, однажды вечером, наш ежик лег спать.

И вот, приснился ежику сон. Будто громадный волшебник в плаще расшитом золотыми нитками прилетел к нему и говорит: «Слушай ежик! Я буду тебя превращать!»

Испугался ежик, запищал: «Нет, не надо меня, нет... нет...».

«Не бойся» — улыбнулся волшебник — «Лучше послушай, как я тебе хочу поколдовать. Я отправлю тебя в два мира, сначала в один, а потом в другой. В одном из них ты бываешь часто и сам, в другом — не был никогда. Когда вернешься,— скажешь мне, где тебе больше понравилось».

Взмахнул волшебник ярко-желтой палочкой, зашипело все вокруг и... Оказался ежик в невиданном царстве-государстве. И главное то, что сам он как-то себя по-странному ведет. Помогает он всем, поступки приятные

совершает, слушает внимательно, что говорят ему, чужие игрушки не ломает, а, наоборот, чинить помогает. И внимания на него за это обращают — так, что даже стыдно немного. Приятно ежику, приятно и всем вокруг. Хвалят все ежика, умиляются им, разговаривают про него, а ему — как будто все время по головке гладят.

Тут вдруг все начало меняться, треск, шипение, промелькнул пред глазами волшебник в мантии, и вот... другой мир. Тут все наоборот. Как в жизни. Тоже все на ежика смотрят, однако, за то, что например, нахулиганил он или побил кого-то или хрюкает громко. И ругают его и ругают. А под конец все: мама, папа, воспитательница, соседка, родственники, дети из группы всей толпой как окружили его. Каждый о своем кричит, ничего ежику непонятно, однако знает он, что каждому из них что-то не так он сделал. Шаг назад. Еще шаг. Отступает ежик, звери на него. Еще шаг и как будто в черную яму падает ежик, только и слышен крик: «Не хочуууу здееееесь».

Проснулся ежик Соскочил с кровати и вспомнил свой сон. И только захотелось зашвырнуть ему подальше свою пижаму, так, чтоб мама потом искала и ругалась на его, как подумал ежик: «А что если я наоборот делаю. Как в первом мире во сне?»

Так и вышло. Сложил ежик ночную одежду на стульчик и маму ждет. Мама пришла, уже готовая ругаться и... только руками всплеснула: «Ах ты мой хороший. Какой ты молодец». Приятно стало ежику. Почесал он левую переднюю иголку и решил сегодня на этом не останавливаться.

Отправился он на поляну. А там воспитательница-белка зверят считать учила, к школе их готовила. Подкрался он тихонько и стал ждать. Задет белка вопрос: «Сколько будет два плюс три». А зверята все в это время ворон считали, так, что ежик первым успел. «Пять!» — радостно выкрикнул он. «Вот, смотрите», — важно проговорила белка, — «Учитесь все, как внимательно надо слушать». Еще больше приятнее стало ежику. И вот, когда занятие кончилось, отправился он к песочной куче. А там уже вовсю новый замок строится. Подошел он тихонько, дотронулся до плеча мишки и про-

шептал: «можно с вами поиграть». Глянул на него мишка и пробурчал недовольно: «Ну ладно уж, садись». Сел ежик и так вдруг у него красиво получилось башенки лепить, что скоро все звери свор работу бросили и только смотрели на него. «Ух ты, а мы и не знали, что ты так можешь!»— раздавалось по сторонам. «Я и сам не знал» — смущенно отвечал ежик.

Когда наступил вечер, уставший но довольный ежик пришел домой. А дома... дома его ждал пирог. «Ты думаешь, я не заметила, что с сегодняшнего дня ты стал совсем другим» — ласково сказала мама.— «Я думаю, это надо отпраздновать». Ежик был не против. Засовывая в рот толстенный кусок маминого вкуснейшего пирога он еще раз подумал: «Как все-таки хорошо когда на тебя обращают внимание за что-нибудь хорошее».

Вопросы для обсуждения

Чего хотелось ежику?

Зачем?

Тебе хотелось бы того же?

Как ежик пытался привлечь внимание?

Как ты думаешь, в Чем была его ошибка?

Каким теперь стал ежик?

Что изменилось в его жизни?

Занятие 5

План:

Упр. «Умение слушать»

Занятие с элементами тренинга «Что такое конфликт»

Упр. «Варианты общения»

Упр. «Шалаш»

Упражнение «Умение слушать»

Цель: научиться слушать происходящее вокруг и оппонента.

Участники группы сидят в кругу.

Инструкция: Сейчас мы совершим небольшую прогулку по берегу моря. Сядьте, пожалуйста, поудобнее и медленно закройте глаза. Обратите

внимание на ваше дыхание, ощутите его: воздух проходит через нос, горло, попадает в грудь, наполняет ваши легкие. Ощутите, как с каждым вдохом в ваше тело попадает энергия и с каждым выдохом уходят ненужные заботы, переживания, напряжение... Обратите внимание на ваше тело, почувствуйте его – от ступней до макушки. Вы сидите на стуле (в кресле), слышите какие-то звуки, ощущаете дуновение ветерка на вашем лице. Может быть, вам захочется изменить позу сделайте это. А теперь представьте, что вы оказались у моря. Вы медленно идете по берегу. Осмотритесь внимательно вокруг: какие вас окружают цвета, звуки, запахи... Посмотрите на небо, на море. Обратите внимание на ваше состояние: какие эмоции, чувства у вас возникают, как они изменяются во время прогулки. Вы никуда не спешите и можете спокойно идти дальше. Возможно, вы захотите зайти в воду и искупаться или посидеть на берегу. Сделайте это... (5 минут)

А теперь настала пора вернуться в эту комнату, в наш круг. Сделайте это в удобном для вас темпе: можете сразу открыть глаза или посидеть еще с закрытыми.

Сейчас мы поделимся друг с другом своими впечатлениями. Для этого создадим группы по 3-4 человека. Постарайтесь, чтобы в одной группе с вами оказались в основном те, с кем вы еще не работали в малой группе. (После того как группы сформировались.)

Сейчас каждый по очереди расскажет о своих впечатлениях, о тех образах, переживаниях, состояниях, которые у него возникали во время нашей «прогулки», а остальные будут внимательно слушать рассказчика, не задавая вопросов, не комментируя и не интерпретируя услышанное. Постарайтесь уловить те моменты, когда вы перестаете слушать. На каждый рассказ потратьте примерно 3-4 минуты.

После завершения этой работы предлагается вернуться в круг и поделиться впечатлениями – на этот раз о работе в малых группах.

Занятие с элементами тренинга «Что такое конфликт»

Задание 1. "Что такое конфликт"

Участникам предлагается написать на небольших листах определения конфликта ("Конфликт – это..."). После этого в импровизированную "корзину конфликтов" (коробка, мешок, шапка, сумка) складываются листки с ответами и перемешиваются. Ведущий подходит по очереди к каждому участнику, предлагая взять один из листков и прочитать написанное. Таким образом, можно выйти на определение конфликта.

Итог: конфликт – это противоречие, столкновение противоположных взглядов, интересов, точек зрения, форм поведения. Разногласие между людьми, чреватое для них серьезными последствиями, трудностями в установлении нормальных взаимоотношений.

Задание 2. Работа в микрогруппах

Для формирования микрогрупп по 3-4 человека предлагается игровой вариант. Заранее заготавливаются цветные жетоны, (количество жетонов определяется количеством игроков, количество цветов жетонов – количеством микрогрупп). Участникам предоставляется возможность выбрать жетон любого цвета. Тем самым в соответствии с выбранным жетоном формируются микрогруппы участников с жетонами одинакового цвета. Например, микрогруппа участников с красными жетонами, микрогруппа участников с желтыми жетонами и т. д.

Задача участников на этом этапе:

- определите в своих микрогруппах причины возникновения конфликтов.

После работы в микрогруппах участники объединяются для обсуждения наработок. Высказанные мысли с некоторой редакцией записываются на лист ватмана.

Итог: - итак, что приводит к конфликту?

- неумение общаться, неумение сотрудничать и отсутствие позитивного утверждения личности другого. Это как айсберг, малая, видимая часть которого – конфликт – над водой, а три составляющие – под водой.

Таким образом, просматриваются пути урегулирования конфликта: - это умение общаться, сотрудничать и уважать, позитивно утверждать личность другого. Эта идея также представлена в виде айсберга.

Упражнение "Варианты общения"

Участники разбиваются на пары.

"Синхронный разговор" Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд. Можно предложить тему разговора. Например, "Книга, которую я прочел недавно". По сигналу разговор прекращается.

"Игнорирование" В течение 30 секунд один участник из пары высказывается, а другой в это время полностью его игнорирует. Затем они меняются ролями.

"Спина к спине" Во время упражнения участники сидят друг к другу спиной. В течение 30 секунд один участник высказывается, а другой в это время слушает его. Затем они меняются ролями.

"Активное слушание" В течение одной минуты один участник говорит, а другой внимательно слушает его, всем своим видом показывая заинтересованность в общении с ним. Затем они меняются ролями.

Итог:

- Как вы себя ощущали во время проведения первых трех упражнений?
- Не казалось ли вам, что вы слушаете с усилием, что это не так просто?
- Что мешало вам чувствовать себя комфортно?
- Как вы себя ощущали во время последнего упражнения?
- Что помогает вам в общении?

Упражнение "Шалаш"

Первые два участника становятся вплотную спиной друг к другу. Затем каждый из них делает шаг (два) вперед для того, чтобы установить равновесие и позу, удобную для двоих участников. Таким образом, они должны представить из себя основу "шалаша". По очереди к "шалашу" подходят и "пристраиваются" новые участники, находя для себя удобную позу и не нарушая комфорта других. Итог: - Как вы себя ощущали во время "постройки шалаша"?

- Что необходимо было сделать для того, чтобы каждый ощущал себя комфортно?

Занятие 6

План:

Игра «Замри – отомри!»

Упр. «Дыши и думай красиво»

Упр. «Спустить пар»

Упр. «Акулы»

Упр. «Смена акцентов»

Игра "Замри - отомри"

Цель: снятие напряжения.

Дети диффузно двигаются по комнате. Педагог говорит детям: «Замри!». Дети напрягают все мышцы тела, собирают ручки в кулачки, задерживают дыхание. Педагог досчитывает до десяти и говорит «Отомри!». Дети облегченно выдыхают, расслабляют мышцы, трясут ручками и продолжают дальше двигаться.

Упражнение «Дыши и думай красиво»

Цель: обучение методам саморегуляции, снятие психоэмоционального напряжения.

Педагог говорит: «Когда вы волнуетесь, попробуйте красиво и спокойно дышать. Закройте глаза, глубоко вдохните:

- мысленно скажите: «Я – лев» - выдохните, вдохните;
- скажите: «Я – птица», выдохните, вдохните;
- скажите: «Я камень» - выдохните, вдохните;
- скажите «Я цветок» - выдохните, вдохните;
- скажите: «Я спокоен» - выдохните. Вы действительно успокоились»

Упражнение «Спустить пар»

Цели: В данной игре мы работаем с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и учителями. Эта игра больше подходит школьникам постарше, тем, кто уже в

состоянии брать на себя ответственность за свое поведение. Ее полезно время от времени применять для поддержания психологического климата в группе, чтобы отношения между детьми оставались открытыми и естественными, чтобы в классе не образовывались противостоящие друг другу кланы и группировки. Особенно важно применять эту игру в группах, где царят враждебность и агрессивность, ведь в ходе нее можно дать другому ребенку негативную обратную связь, и каждый уже может самостоятельно решать, насколько он будет изменять свое поведение в соответствии с недовольством одноклассников.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется "Спустить пар". Играют в нее так: Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: "Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты"; или: "Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты".

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь "спустить пар". Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: "У меня пока ничего не накипело и мне не нужно "спускать пар".

Когда круг "спускания пара" завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: "Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты".

Упражнение "Акулы"

Цель: сплочение, взаимодействие, взаимопомощь и т.д.

Материалы: два листа бумаги. Участники делятся на две команды.

- Представьте себя в ситуации, когда корабль, на котором вы плыли, потерпел крушение, и вы находитесь в открытом океане. Но в океане есть один островок, на котором можно спастись от акул (Каждая команда имеет свой "островок" – лист бумаги, на котором в начале игры могут поместиться все участники команды).

Капитан (ведущий), увидев "акулу", должен крикнуть "Акула!" Задача участников – быстро попасть на свой островок

После этого игра продолжается – люди покидают остров до следующей опасности. В это время ведущий уменьшает лист бумаги наполовину.

По второй команде "Акула!"

- Ваша задача – быстро попасть на остров и при этом "сохранить" наибольшее количество людей. Тот, кто не смог оказаться на "острове", выходит из игры.

Игра продолжается: "остров" покидается до следующей команды. В это время лист бумаги уменьшается еще наполовину. По команде "Акула!" задача игроков остается той же. По окончании игры результаты сравниваются.

- В какой команде осталось больше участников?

- Почему?

Упражнение "Смена акцентов"

- Вспомните не очень тяжелый конфликт или мелкую проблему и напишите на листочке в одном предложении. Затем вместо согласных, используемых в этом предложении, вставьте букву "X" и, начисто перепишите предложение.

- прочитайте полученный результат по кругу, не называя своей проблемы: (например: хохеха....)

Итог:- Что изменилось?

- Разрешился ли конфликт?

Техники саморегуляции

Ведущий: Давайте подумаем, что такое агрессия (это один из способов снятия напряжения)?

Какие способы саморегуляции (снятие напряжения, агрессии, гнева) вы можете вспомнить?

Доска делится на 2 части. На одной выписываются асоциальные, на другой просоциальные способы.

Какие из них просоциальные?

Давайте придумаем, как можно еще мирно снять напряжение (агрессию).

Стакан крика

Лист гнева



В случае
припадка ярости
скомкать
и швырнуть
в угол

Блок III

Занятие 7

План:

Упр. «Кто похвалит меня лучше всех»

Упр. «Зеркало»

Упр. «Картина двух художников»

Упражнение "Кто похвалит меня лучше всех?"

Выбирается "принцесса" (принц), которая выслушивает разные слова восхваления от окружающих.

Для этого упражнения желательно заранее приготовить вращающийся стул (кресло).

Из числа добровольцев выбирается "принцесса". Она усаживается в центр круга на вращающийся стул. Ведущий вводит участников в курс дела:

– Все остальные будут льстить "принцессе". Можно говорить "принцессе" все, что заблагорассудится, но в рамках приличий. Ваша задача – угодить ей своими словами. Пусть ей захочется слушать вас еще и еще, еще и еще. Каждый по очереди должен сказать "принцессе" что-то приятное. В конце она выберет одного, чьи слова ей понравились меньше всех, и скажет примерно так: "Извини, Иван, но нам с тобой придется расстаться; твои слова мне не очень приятны". Оставшиеся опять говорят приятные слова. Можно повторяться – и повторять можно других или себя, главное это угадать, какие словам будут приятны "принцессе", а какие нет. И так до самого конца, пока не останется один выигравший. Он напоследок говорит свою финальную фразу, "принцесса" его благодарит. На этом игра заканчивается. Кстати, когда к "принцессе" кто-то обращается, ей, конечно, для вежливости хорошо было бы повернуться к нему своим лицом.

Принцессой (принцем) должны побывать все участники.

В конце проводится обсуждение:

- почему у нас были именно такие победители? в чем их секрет успеха?
- может ли быть так, что даже самая приятная фраза со временем приедается? почему?
- что в повседневной жизни сдерживает людей от комплиментов?

Упражнение «Зеркало».

Цель: в непринужденной форме на невербальном уровне развитие чувства эмпатии.

Участники делятся на пары и встают лицом друг к другу. Один - ведущий, другой - ведомый. Ведущий начинает делать медленные движения руками, ногами, туловищем под музыку. Ведомый отражает движения одноклассника - как зеркальный образ. Через 5 минут меняются ролями.

По окончании задания участники делятся своими ощущениями.

Упражнение «Картина двух художников»

Цель: научиться чувствовать другого, работать в парах, развить навык совместной деятельности.

Проведение: парами, не договариваясь, держась вдвоем за один карандаш нарисовать любую картину: кошку, домик, елку и т.д.

Занятие 8

План:

Упр. «Передача интонации»

Упр. «Я тебя понимаю»

Упр. «Мое настроение»

Упр. Телефон

Упражнение "Передача интонации"

Цель: научиться "передавать" по кругу интонацию.

Участники рассаживаются в круг. Ведущий тренинга начинает беседу про интонации:

- они служат для повышения выразительных характеристик речи;

- в интонациях проявляются не только эмоции говорящего, но и скрытые его мысли, и ожидания от партнера по общению, и его характер, и даже его способности;
- интонации это не просто фон, это часть речи, причем более древняя по сравнению со словесной частью: животные, как и далекие предки человека, разговаривают лишь интонациями;
- как какие-то слова могут передаваться от человека к человеку по цепочке, так и интонации: если кто-то услышал важную новость, он стремится поделиться ею с окружающими; если человек вдруг почувствовал сильную тревогу, то он тоже в силу тех или иных причин готов поделиться с окружающими своей тревогой (так интонации тревоги могут передаваться по цепочке);
- некоторые интонации исполняют лишь декоративные задачи, украшая речь своеобразной "изюминкой", такие интонации тоже распространяются по цепочке (кому неохота сделать свою речь более изящной?);
- некоторые интонации напрямую связаны с коммуникативной компетенцией человека: умение разжалобить кого-то слезливыми интонациями или же умение изобразить властный голос с железными нотками - в жизни все может пригодиться; такие интонации (инструментальные) вообще очень быстро распространяются среди людей в силу своей эффективности и полезности;
- большинство людей не задумывается над природой собственных и чужих интонаций: кажется, что эти интонации были всегда (родился с ними, научился от родителей); человек вообще не очень хорошо рефлексировывает собственные интонации, кроме нескольких, самых рабочих; тем интереснее наблюдать за другими людьми, как они обмениваются собственными интонациями.

Участникам предлагается по очереди озвучить карточки с текстом, приготовленные заранее. На карточки можно вынести текст, взятый из классиков русской литературы. При этом можно брать слова автора, можно - слова персонажей. Количество слов на карточке: 10-20. Ведущий

акцентирует внимание участников на том, что, получив карточку в руки, первым делом надо прочитать ее, продумать интонацию (можно изобразить что-нибудь не очень адекватное содержанию текста) и только потом озвучить. Озвучив, участник оставляет пока карточку у себя.

Пройдя круг, упражнение переходит во вторую фазу. Надо опять по очереди озвучить свою карточку, но уже с чужой интонацией (интонацией другого участника). Остальные должны угадать, кому принадлежит эта интонация, которой подражают.

Опять пройдя круг, упражнение как бы прерывается (происходит переход к следующему). Однако в конце тренингового дня (или даже через несколько дней) ведущий возвращается к теме интонаций. Задает участникам вопросы:

- Что вы можете сказать про собственные интонации в процессе?
- Хотите ли вы услышать мнение других участников о собственных интонациях?
- Замечали ли вы, что кто-то в процессе тренинга перенимал чужие интонации?

Упражнение "Я тебя понимаю"

Цель:

- сформировать умения давать обратную связь;
- выработать навыки прочтения состояния другого по невербальным проявлениям.

Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 3-4 мин. в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге.

Упражнение «Телефон»

Цель: развить умение по движениям, позе, мимике определять чувства другого человека.

Участники группы садятся полукругом. Перед ними в центре стоит стул.

Инструкция: «Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из нас и "говорить" по воображаемому телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух. (Предварительно тренер договаривается с 3-4 участниками группы. Одного из них тренер просит «поговорить» по телефону с ребенком, другого - с начальником, третьего - с другом или с любимым человеком и т.д.) Наша задача - постараться понять, с кем и о чем идет разговор». Каждый разговор длится около минуты. После этого тренер просит наблюдавших высказать предположения, с кем и о чем говорили. На следующем этапе обсуждения тренер может задать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя, с кем разговаривала (к примеру) Таня?». С этим вопросом лучше обратиться к тем участникам группы, которые дали правильные ответы на первом этапе обсуждения. Во время обсуждения, как правило, обнаруживается, что основным ориентиром для определения того, с кем «разговаривает» человек, были его состояния, идентифицируемые с помощью наблюдения за невербальными, прежде всего, мимическими проявлениями.

Упражнении «Мое настроение»

Цель: развить умение описывать свое настроение, распознавать настроение других, стимулирование эмпатии.

Детям предлагается поведать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, физическим состоянием, показать его в движении. Все зависит от фантазии и желания ребенка.

Занятие 9

План:

Упр. «Чувства»

Упр. «Передача чувств»

Упр. «Дружественная ладошка»

Упражнение "Чувства"

Цель: рассказать про свои чувства.

Упражнение направлено на развитие открытости в общении, способности выражать свои чувства, не стесняться их.

Ведущий вместе с участниками вспоминают, какие вообще существуют эмоции и чувства. Каждая эмоция или чувство выписывается на небольшую карточку из плотной бумаги или картона (карточки следует приготовить заранее в количестве штук 30-50). Заполненные карточки опускаются в непрозрачную коробку.

Закончив составлять список эмоций и чувств (не следует надолго затягивать этот процесс), ведущий объясняет, что дальше в случайном порядке он будет вытягивать по одной карточки из коробки. Зачитав группе карточку, ведущий будет просить участников вспомнить: была ли когда-то в их жизни ситуация, в которой испытывались эти эмоции или чувство.

На самом деле задача упражнения - показать участникам, что говорить о своих эмоциях и чувствах совсем не сложно, даже наоборот - просто и приятно. Очень важно также провести красной нитью мысль, что эмоции и чувства это не поступки. Своими поступками можно нажать друзей и врагов, можно стать героем или быть наказанным по закону. По эмоциям и чувствам люди судят друг о друге, но и только (хотя, конечно, бывают и исключения). Упражнение проводится до тех пор, пока оно проходит живо, вызывает интерес.

В конце проводится обсуждение:

- Бывает ли так, что одновременно могут быть противоположные чувства?
- Легко ли говорить о своих эмоциях и чувствах?
- Быть может, кто-то по ходу упражнения вспомнил какое-то "лично свое", необычное чувство?

Список эмоций:

- Радость.
- Удивление.

- Сожаление.
- Разочарование.
- Подозрительность.
- Грусть.
- Веселье.
- Холодное равнодушие.
- Спокойствие.
- Заинтересованность.
- Уверенность.
- Желание помочь.
- Усталость.
- Волнение.
- Энтузиазм.

Упражнении «Передача чувств»

Цель: научить детей передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом.

Ход занятия: ребенку дается задание передать «по цепочке» определенное чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Когда дети передали его по кругу, можно обсудить, какое именно настроение было загадано. Затем ведущим становится любой желающий. Если кто-то из детей хочет побыть ведущим, но не знает, какое настроение загадать, воспитатель может помочь ему, подойдя и подсказав ему на ушко какое-нибудь настроение.

Упражнение "Дружественная ладошка"

На листе бумаги обрисуйте свою ладонь, внизу подпишите своё имя. Оставьте листочки на стульях, двигаясь от листочка к листочку, напишите друг другу на нарисованных ладошках что-то хорошее (понравившиеся качества этого человека, пожелания ему).

Занятие 10

План:

Просмотр мультфильма «Серая шейка»

Упр. «Проигрывание ситуаций»

Примерные вопросы к обсуждению мультфильма:

- Что почувствовала Серая шейка, когда поняла, что стая улетела без нее?
- Кто поддерживал ее всю зиму? Почему?
- Как вы думаете, что испытывала Серая шейка на самом деле, когда общалась с лисой?
- Что двигала Зайчиком, когда он спасал Серую шейку?
- Как вы думаете, что почувствовала Серая шейка, когда поняла, что она не сможет летать? А когда она все-таки полетела?
- Какое чувство вы испытываете, когда смотрели на Лису и на то, как она себя вела?
- Подумайте, когда Лиса начала преследовать Серую шейку, которая притворялась раненой, что вы испытывали? А когда ей удалось обхитрить Лису?
- Какое чувство испытала Серая шейка, когда вновь увидела родную стаю?
- Что почувствовала ее мать, когда увидела свою дочь, которую, думала, что ни когда не увидит?

Упражнение «Проигрывание ситуаций»

Цель: развитие внимания ребенка к самому себе, своим чувствам, переживаниям, отработка навыков поведения.

Группа делится на 3 подгруппы, педагог предлагает детям разыграть сценки, и самим выбрать последующие действия:

- два незнакомых ребенка вышли погулять во двор, там, кроме них, никого нет;
- два незнакомых ребенка встречаются у качелей, оба хотят покачаться;
- ребенок гулял во дворе – видит другого, незнакомого, который громко плачет.

Занятие 11

Просмотр фильма на выбор «Белый Бим, черное ухо» или «Хатико».
Обсуждение.

Примерные темы для обсуждения:

Что больше всего вас растрожило в этом фильме?

Кого вам жаль, кому вы сочувствуете?

Почему?

Занятие 12

Игра "Воздушный шар"

- Прошу всех внимательно выслушать информацию.

- Представьте себе, что вы экипаж научной экспедиции, которая возвращается на воздушном шаре после выполнения научных изысканий. Вы осуществляли аэрофотосъемку необитаемых островов. Вся работа выполнена успешно. Вы уже готовитесь к встрече с родными и близкими, летите над океаном и до земли 500 – 550 км. Произошло непредвиденное – в оболочке воздушного шара по неизвестным причинам образовалось отверстие, через которое выходит газ, заполнявший оболочку. Шар начинает стремительно снижаться. Выброшены за борт все мешки с балластом (песком), которые были припасены на этот случай в гондоле воздушного шара. На некоторое время падение замедлилось, но не прекратилось. Вот перечень предметов и вещей, которые остались в корзине шара:

№	Наименование	Кол-во
1	Канат	50м
2	Аптечка с медикаментами	5 кг
3	Компас гидравлический	6 кг

4	Консервы мясные и рыбные	20кг
5	Секстант для определения местонахождения по звездам	5 кг
6	Винтовка с оптическим прицелом и запасом патронов	25 кг
7	Конфеты разные	20 кг
8	Спальные мешки (по одному на каждого члена экипажа)	
9	Ракетница с комплектом сигнальных ракет	8 кг
10	Палатка 10-местная	20кг
11	Баллон с кислородом	50кг
12	Комплект географических карт	25 кг
13	Канистра с питьевой водой	20л
14	Транзисторный радиоприемник	3 кг
15	Лодка резиновая надувная	25 кг

Через 5 минут шар стал падать с прежней, очень большой скоростью. Весь экипаж собрался в центре корзины для того, чтобы обсудить

создавшееся положение. Нужно принимать решение, что и в какой последовательности выбрасывать за борт.

Ваша задача – решить вопрос о том, что и в какой последовательности следует выбросить. Но сначала примите это решение самостоятельно. Для этого нужно взять лист бумаги, переписать список предметов и вещей, а затем с правой стороны рядом с каждым наименованием поставить порядковый номер, соответствующий значимости предмета, рассудив примерно так: "На первое место я поставлю комплект карт, поскольку он совсем не нужен, на второе – баллон с кислородом, на третье – конфеты и т.д."

При определении значимости предметов и вещей, т.е. очередности, с какой вы будете от них избавляться, нужно иметь в виду, что выбрасывается все, а не часть, т.е. все конфеты, а не половина.

Когда вы примите индивидуальное решение, нужно собраться в центр (в круг) и приступить к выработке группового решения, руководствуясь следующими правилами:

- 1) высказать свое мнение может любой член экипажа;
- 2) количество высказываний одного человека не ограничивается;
- 3) решение принимается, когда за него проголосуют все члены экипажа без исключения;
- 4) если хотя бы один возражает против принятия данного решения, оно не принимается, и группа должна искать иной выход;
- 5) решения должны быть приняты в отношении всего перечня предметов и вещей.

Время, которое есть в распоряжении экипажа, неизвестно. Сколько еще будет продолжаться падение? Во многом это зависит от того, как быстро вы будете принимать решения. Если экипаж единогласно проголосует за то, чтобы выкинуть какой-то предмет, он считается выброшенным, и это может замедлить падение шара.

Я желаю вам успешной работы. Главное – остаться в живых. Если не сможете договориться, вы разобьетесь. Помните об этом!"

Время на игру: 20 – 25 минут.

Итог:

Если группа сумела принять все 15 решений при 100 %-ном голосовании:

- Я поздравляю вас, вы успешно справились.
- Как вы думаете в чем причина успешного выполнения задания?

Если они не смогли принять за отведенное время все 15 решений:

- экипаж разбился
- давайте подумаем над причинами, которые привели к этой катастрофе.

Проводиться анализ результатов и хода игры, разбираемся в причинах удачи или неудачи, анализируем ошибки и попытаемся прийти к общему мнению.

В занятиях можно применять любую из предложенных ниже разминок, чередуя их, в зависимости от ситуации.

Разминка «С миру по нитке»

Один из участников начинает рассказ, предлагая одно предложение, затем следующий по кругу добавляет к нему свое предложение, следующий – свое, и так до тех пор, пока очередь не дойдет до начавшего. Затем кому-нибудь из группы предлагается вспомнить и рассказать все получившееся целиком. Остальные могут дополнять или поправлять рассказывающего.

Разминка «Тишина»

Группа делится на пары, одному из участников пары дается бумажка, на которой написано нетрудное задание. Пользуясь только жестами, не говоря ни слова, он должен объяснить своему напарнику, что написано на бумажке, и добиться того, чтобы он это выполнил.

Разминка «Атомы и молекулы»

Сначала участников группы просят закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Далее следуют слова ведущего: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (вид сигнала оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза». Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы по 2, 3, 4, 5, 6, 7 и т.д. атомов. Подвигавшись некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, и участники снова объединяются и т.п. Если последним числом атомов в молекуле будет 2, то упражнение служит хорошим способом деления группы на пары для последующей работы.

Разминка «Людмила Прокофьевна»

Группа выстраивается в одну линию-шеренгу, им предлагается пройти из одного конца комнаты в другой своей обычной походкой, а затем - обратно. После этого дается задание пройти следующим образом:

- задрать голову вверх,
- низко опустив ее,
- вытянув шею,
- втянув голову в плечи,
- размахивая руками,
- прижав их к телу,
- согнувшись пополам,
- прогнувшись назад,
- виляя бедрами,
- не сгибая колени,
- высоко поднимая колени,
- широким шагом,

- приставляя пятку одной ноги к мыску другой,
- как можно быстрее,
- как можно медленнее.

Затем нужно снова пройтись своей привычной походкой и почувствовать произошедшие изменения. Если участники устали, можно давать не все из предложенных заданий.