

Муниципальное автономное учреждение
Дополнительного образования
Центр эстетического воспитания детей
«ТЮЗ»

***«Программа тренинга общения для
старшекласников»***

возраст детей – 13-16 лет
срок реализации – 1 год
Автор - составитель
педагог-психолог
Хаустова С.В.

Пояснительная записка

Введение

Характерные для юношеского возраста психологические особенности – повышенное внимание к своему внутреннему миру, попытки разобраться в себе, своих переживаниях и мыслях, в своих отношениях к миру и другим людям, застенчивость – актуализируются на фоне важнейшей для старшеклассников проблемы – профессионального самоопределения, которое неразрывно связано с личностным самоопределением и самореализацией.

Проблема личностного и профессионального «Я» встает перед ребенком в ранней юности со всей своей остротой и во всей своей сложности.

Эффективным средством для решения многих психологических проблем школьников являются методы групповой работы, когда помощь приходит не от навязчивого взрослого, а от самих ребят. Принципиально новыми формами проведения групповых занятий с детьми, опирающимися на активные методы обучения, являются тренинги по развитию самосознания.

Предлагаемая программа тренинга общения для старшеклассников преследует две цели: с одной стороны, - развитие представлений о себе, о своем месте в мире, о своих правах и обязанностях, осознание своей личной позиции и, с другой, - развитие коммуникативной компетентности, освоение разных методов общения, осознание своих возможностей в этой области, необходимой во всех профессиональных видах деятельности.

Актуальность данной образовательной программы «Программа тренинга общения для старшеклассников» заключается в том, что она направлена на создание условий для психотерапевтического взаимодействия, обеспечивающего позитивную групповую динамику, развитие творческой личности ребенка через осознанное освоение основ тренинговых технологий, формирование у обучающихся системного и логического мышления, что способствует более успешной самореализации в современном информационном обществе.

Программа также способствует повышению уровня эрудированности и общей осведомленности детей, развитию творческого и логического мышления учащихся. Решение жизненных ситуаций, предлагаемых на практических занятиях, требуют применения не только теоретических знаний, но и нетривиальных мыслительных операций, фантазии, логики и смекалки. Каждое занятие – живое, активное, непредсказуемое взаимодействие. Программа может меняться по ходу тренинга – направление дискуссии, упражнения и пр. При проведении занятий используются различные короткие двигательные игры – упражнения. Задача этих упражнений – снять напряжение и усталость участников, переключить их

деятельность, усилить групповое взаимодействие на невербальном уровне. Такие упражнения включены в каждое занятие.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в ходе обучения навыкам тренинговых технологий используются новые формы, что позволит дать сильный толчок ребенку в выборе профессии.

Образовательная программа «Программа тренинга общения для старшеклассников» адресована подросткам, проявляющим интерес к подлинному познанию себя. Групповой процесс в тренинге предстает как путь участников к своему «Я», и через него – к «Я» других людей.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Цель программы

Содействовать обучающимся в приобретении опыта развития коммуникативной компетентности в общении.

Задачи программы

Обучающие:

- ~ расширить знания обучающихся об тренинговых технологиях;
- ~ дать представление о психологии как научной и практической дисциплины;
- ~ ознакомить обучающихся с основными принципами – нормами общения в группе;
- ~ сформировать навыки анализа и решения различных жизненных ситуаций с учетом особенности их реализации в жизни;
- ~ сформировать навыки групповой работы.

Развивающие:

- ~ развить системное и логическое мышление;
- ~ развить коммуникативные качества учащихся, чувство товарищества и взаимопомощи.

Воспитательные:

- ~ познакомить с особенностями различных профессий с целью выработки жизненной позиции относительно данной профессии;
- ~ воспитать ответственное и уважительное отношение к своей деятельности и деятельности других;
- ~ содействовать обогащению опыта межличностного общения.

Возраст детей, участвующих в реализации образовательной программы

Программа ориентирована на детей в возрасте от 13 до 16 лет.

В этом возрасте подростки стремятся развивать представление о себе, о своем месте в мире, о своих правах и обязанностях, осознание своей личностной позиции, понять логику явлений, отказываются что-либо принимать на веру, требуют системы доказательств.

Внимание подростка характеризуется не только большим объемом и устойчивостью, но и специфической избирательностью. Значительно увеличивается объем памяти, причем за счет не только лучшего запоминания материала, но и его логического и системного осмысления.

Изучение тренинговых технологий как нельзя лучше способствует развитию перечисленных качеств и формирует соответствующие навыки познания окружающего мира.

Сроки реализации образовательной программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, 11 часов.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в месяц по 1 учебному часу с группой обучающихся во внеурочное время. В «группу общения» набираются по желанию несколько старшеклассников. Важным условием для успешной работы группы является принцип добровольности. Члены группы должны быть заинтересованы в своих собственных изменениях. Желательно участие каждого во всем цикле занятий.

Форма проведения занятий – групповая, численность группы – 8-10 участников.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

- ~ По окончании обучения, учащиеся:
- ~ получают представление о том, что такое тренинговые технологии;
- ~ получают навыки работы в группе;
- ~ изучат основные базовые понятия теории тренинга и приобретут практический опыт их использования;
- ~ приобретут опыт решения различных ситуаций, требующих нестандартного творческого подхода, системного подхода и логического мышления;
- ~ приобретут опыт сотрудничества и взаимопомощи в рамках коллектива при совместном решении жизненных задач и преодолении трудностей, возникающих в ходе отработки практических упражнений;
- ~ научатся ценить результаты своей интеллектуальной работы и работы других учащихся, брать на себя ответственность за принимаемые решения;
- ~ обогатят и расширят личный опыт общения за счет вовлечения в новую для них деятельность.

Результативность отслеживается по мере освоения теоретического материала на протяжении всего учебного года. Для проверки усвоения материала учащиеся выполняют и защищают определенные задания.

Также используются такие формы, как: педагогическое наблюдение, качественная оценка работ учащихся, самоконтроль, тестирование.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

При подведении итогов реализации программы используются такие формы как групповые дискуссии, итоговое собеседование, круглый стол, упражнения, различные короткие двигательные игры, представление портфолио выполненных домашних заданий.

Материально-техническое обеспечение

Аппаратное обеспечение:

Персональный компьютер класса Pentium-III.

Мультимедийный проектор.

Программное обеспечение:

Операционная система Windows XP.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Программа тренинга общения для обучающихся	11		
1.	Введение. Принятие правил групповой работы. Выработка ритуала начала и окончания занятий. Знакомство.	1	1	
2.	Представление о себе.	1		1
3.	Представление о себе.	1		1
4.	Овладение способами невербального общения.	1	1	
5.	Овладение способами невербального общения.	1		1
6.	Развитие наблюдательности в общении.	1		1
7.	Развитие умения слушать другого.	1		1
8.	Развитие навыков точной передачи информации.	1		1
9.	Мои права и права других людей.	1		1
10 -11.	Завершение работы группы. Шляпы мышления.	2	1	1
	Итого часов:	11	3	8

Содержание программы.

Занятие 1.

Тема: Введение. Принятие правил групповой работы. Выработка ритуала начала и окончания занятий. Знакомство.

Ход занятия.

Теория

Принятие правил групповой работы. Выработка ритуала начала и окончания занятий. Знакомство.

Рассказ ведущего о целях занятий, форме их проведения.

Небольшая дискуссия о роли общения в жизни участников и необходимости совершенствования общения (примеры из повседневной жизни).

Рассказ о правилах, по которым будет работать группа.

Практика

Упражнение. Каждому раздается карточка с булавкой. Участников просят написать на карточке какое-нибудь вымышленное имя, которым будет называться этот человек на протяжении всего тренинга, и приколоть карточку на груди.

ПРАВИЛА:

- 1). Активное участие в работе группы каждого участника.
- 2). Общение по принципу «здесь и теперь».
- 3). Добровольность участия (если не хочешь говорить о чем-то, не делай этого, но сообщи об этом открыто или с помощью условного знака).
- 4). Конфиденциальность. Нельзя вне занятий обсуждать и рассказывать кому-то о поведении участников и то, что они узнают друг о друге в ходе занятий. Все, что происходит на занятиях, остается нашей общей тайной.
- 5). Высказывание своих мнений и чувств по поводу происходящего в группе, а не оценивать по принципу «хорошо-плохо», или «правильно-неправильно».

Принятие правил. Ведущий сам обещает выполнять эти правила и просит дать такое же обещание каждого участника.

Выработка общего клича. Ведущий просит участников за 10 минут в ходе совместного обсуждения выработать общий клич – общее восклицание, которым будет начинаться, и заканчиваться каждое занятие. После выработки совместного решения группа выполняет этот клич.

Знакомство. Каждый участник по кругу рассказывает «свою биографию» - вымышленную историю жизни своего персонажа.

Дискуссия по упражнению. Какие рассказы запомнились? Что именно привлекает внимание в рассказе – содержание, манера рассказа, эмоциональность, оригинальность.

Заключительная дискуссия. Что было важным в сегодняшнем занятии? Что запомнилось? Какие мысли и чувства? Какие выводы можно сделать для себя?

Занятие 2.

Тема: Представление о себе.

Ход занятия.

1. Участники прикалывают карточки, садятся в круг и выполняют клич.
2. Начальная дискуссия. Ведущий просит участников поделиться своими мыслями, переживаниями, связанными с прошлым занятием. Что чувствуете сейчас? Что ожидаете от сегодняшнего занятия?
3. Упражнение «Представление о себе». Участникам раздаются листы бумаги. Участники рассаживаются по комнате. Каждый получает задание написать 8-10 предложений о себе, не указывая на легкоузнаваемые внешние признаки. Ведущий зачитывает описания, не называя фамилий. Задача участников – угадать, кому принадлежит зачитываемая характеристика.
4. Дискуссия по упражнению. У кого совпало представление о себе с мнением окружающих? В чем причина несовпадения?
5. Упражнение «Нарисуй радость».(5-10 мин.)
6. Дискуссия по упражнению. Мысли и чувства по поводу рисунков. Обсуждаются различия в понимании и представлении разными людьми одного и того же понятия.
7. Заключительная дискуссия.
8. Клич.

Занятие 3.

Тема: *Представление о себе.*

Ход занятия.

1. Начальная дискуссия о себе.
2. Упражнение «Ассоциации». Один из участников выходит за дверь. Группа загадывает одного из оставшихся участников, которого водящий должен угадать. Вернувшись, водящий задает вопросы членам группы и по их ответам пытается угадать человека. Вопросы задаются по ассоциации, возникающие у каждого члена группы в связи с загаданным человеком: С каким животным ассоциируется у тебя этот человек? С какой погодой? Растением? Цветом? Музыкой? Обычно задаются 5 вопросов, и после этого водящий должен назвать того, кого загадали. В случае верного ответа загаданный участник становится водящим, а в случае неверного ответа – водящий выполняет это упражнение еще раз.
3. Дискуссия по упражнению. Легко ли было угадывать? С чем это связано? Легко ли давать ассоциации на человека? Совпадают ли ассоциации у разных людей?
4. Дискуссия перед упражнением «Футболка с надписью». Ведущий задает тему обсуждения о подаче себя в надписях на футболках, значках, сумках. Участники приводят примеры.
5. Упражнение «Футболка с надписью». Участникам раздаются листы бумаги, на которых просят написать надпись на своей футболке, так, чтобы она говорила что-либо о человеке – о его занятиях, играх, отношениях к миру и

др. Можно придумать несколько надписей. На работу дается 5-10 минут. После этого участники рассказывают о своих надписях.

6. Дискуссия по упражнению. О чем говорят эти надписи? Что мы хотим сообщить о себе другим людям? Какие надписи можно придумать разным участникам?

7. Заключительная дискуссия.

Занятие 4.

Тема: *Овладение способами невербального общения.*

Ход занятия.

1. Начальная дискуссия.

2. Небольшая дискуссия о чувствах и эмоциях, их роли в жизни обучающихся. Зачем нужны эмоции? Можно ли ими управлять? Примеры из жизни.

3. Упражнение «Спектр чувств». Участникам раздаются листы бумаги, и предлагается написать как можно больше названий эмоций, переживаемых в реальной жизни. Названия эмоций следует писать в два столбика: слева – положительные эмоции, справа – отрицательные. Затем все зачитывают свои списки.

4. Дискуссия по упражнению. У кого больше всего написано эмоций? У кого есть совпадающие? Подводится к выводу о разнообразии эмоций, большом спектре переживаемых чувств и т.д.

5. Упражнение «Дай мне стакан воды».

6. Дискуссия по упражнению.

7. Упражнение «Угадай эмоцию». Обучающиеся рассаживаются в пары, лицом друг к другу. Задание: один участник в течение 15 секунд показывает какую-либо эмоцию, другой – угадывает. Затем меняются ролями.

8. Дискуссия по упражнению.

Занятие 5.

Тема: *Овладение способами невербального общения.*

Ход занятия.

1. Начальная дискуссия.

2. Упражнение «Передай другому». Обучающиеся сидят в кругу, и по очереди каждый без слов передает соседу какой-либо воображаемый предмет. Сосед должен «взять» его соответствующим образом и назвать. Затем он передает уже другой, свой предмет следующему по кругу.

3. Дискуссия по упражнению.

4. Упражнение «Разговор через стекло». Для этого упражнения по желанию выбирается пара участников, остальные будут зрителями. Участникам выдается инструкция.

5. Дискуссия по упражнению.

6. Упражнение «Инсценировка песни». Участники разделяются на 2-3 команды, и каждая получает задание подготовить и затем показать

инсценировку какой-либо известной песни. Остальные участники должны угадать.

7. Дискуссия по упражнению.

Занятие 6.

Тема: Развитие наблюдательности в общении.

Ход занятия.

1. Начальная дискуссия.

2. Упражнение «Что помню?». Один из членов группы садится спиной к аудитории. Остальные вслух загадывают одного из присутствующих. Задача водящего – как можно подробнее описать внешний вид загаданного.

3. Дискуссия по упражнению. Легко или трудно было описывать внешность? Кому было легко выполнять это упражнение?

4. Упражнение «Найти отличия». Задача: найти отличия в позах.

5. Дискуссия по упражнению. Участники обсуждают впечатления.

6. Упражнение «Таможня».

7. Дискуссия по упражнению.

8. Заключительная дискуссия.

Занятие 7.

Тема: Развитие умения слушать другого.

Ход занятия.

1. Начальная дискуссия.

2. Упражнение «Спина к спине». Двое участников по желанию садятся на стулья друг к другу. Их задача – вести диалог на какую-либо интересующую обоих тему в течение 3-5 минут. Остальные участники исполняют роль молчаливых зрителей.

3. Дискуссия по упражнению.

4. Упражнение «Умение слушать».

5. Дискуссия по упражнению.

6. Упражнение «Я вас слушаю». Участникам раздаются листы бумаги. Они рассаживаются по комнате. Задача каждого участника – ответить в письменном виде на ряд вопросов. Вопросы заранее написать на доске или на листе бумаги. После завершения работы участники садятся в круг, листы ответов не сдаются. Происходит обсуждение мнений по упражнению.

7. Заключительная дискуссия.

Занятие 8.

Тема: Развитие навыков точной передачи информации.

Ход занятия.

1. Начальная дискуссия.

2. Упражнение «Пересказ текста». Участникам предлагается инструкция по выполнению данного упражнения.

3. Дискуссия по упражнению.

4. Упражнение «Диалог». Участникам раздаются листы бумаги. Ведущий зачитывает начало диалога и просит участников записать на листе бумаги,

какой ответ они дадут вместо второго участника диалога. Так повторяется 2-3 раза с разными диалогами. После этого все зачитывают свои ответы по каждому диалогу.

5. Дискуссия по упражнению. Обсуждается возможность получения различных реакций на один и тот же пусковой стимул. Следует подвести участников к тому, что процесс общения является сложным по своей природе, включающим в себя как элементы говорения, так и элементы слушания и понимания.

6. Упражнение «Кто быстрее?».

7. Дискуссия по упражнению.

8. Заключительная дискуссия.

Занятие 9.

Тема: Мои права и права других людей.

Ход занятия.

1. Начальная дискуссия.

2. Короткая дискуссия об особенностях общения: как общаться, чтобы не ущемлять права другого?

3. Упражнение «Мои права». Участникам предлагается разделить на три группы. Две группы будут заниматься выработкой «Декларации о правах старшеклассника», третья группа будет «Конституционной комиссией», которая будет утверждать Декларацию. Всем группам на выполнение задания дается 15-20 минут.

4. Дискуссия о соотношении собственных прав и прав других людей.

5. Домашнее задание. Составить контракт с самим собой с перечнем прав, которые обучающийся предлагает реализовать.

6. Заключительная дискуссия.

Занятие 10.

Тема: Завершение работы группы.

Ход занятия.

1. Начальная дискуссия по предыдущему занятию.

2. Короткая дискуссия по индивидуальным контрактам. В ходе дискуссии участникам разрешается что-то сменить в своем контракте.

3. Упражнение «Новогодняя елка». Все участники группы должны выстроить из группы «Новогоднюю елку»: кто-то будет стволом, кто-то игрушками и т.д. Главное, чтобы все участники группы участвовали в постройке, и чтобы каждый был удовлетворен своим местом.

4. Дискуссия по упражнению. Участники делятся чувствами, пережитыми в ходе упражнения.

5. Упражнение «Телеграммы». Для каждого участника на его «телеграмме» написать самое хорошее, что каждый узнал о нем, чем этот человек помог в ходе тренинга, в чем была его важная заслуга.

6. Дискуссия по телеграммам. Раздать телеграммы адресатам, каждый читает свои телеграммы. После этого участники делятся чувствами.
7. Заключительная дискуссия. Ведущий просит всех поделиться мыслями, чувствами, переживаниями по поводу всего тренинга.

Занятие 11.

Тема: Шляпы мышления.

Ход занятия.

Звучит музыка – звуки леса.

Приветствие.

Ведущий: «Все вы слышали, как в лесу удаляется эхо. Пусть оно поприветствует нас, а мы подхватим его!»

Инструкция: первый участник группы называет одно слово приветствия, следующий повторяет чуть тише, но сохраняя интонацию первого. Так эхо проходит по кругу и заканчивается самым тихим эхом.

Разминка.

Ведущий: «Для того, чтобы узнать тему нашего занятия, нам нужно отгадать ребус!»

Инструкция: Каждый получает карточку определённого цвета (показываю). На ней написана цифра и буква. Разгадать слова можно, если участники объединятся в группы по цвету. Справа от ведущего встанут те, у кого карточки зелёного цвета; слева – те, у кого карточки красного; за ними – те, у кого синего цвета. Потом участники встают по порядку, в соответствии со своим номером, и громко каждый называет свою букву. «Какие слова у нас получились?»

Звучит спокойная музыка.

Притча о старом шляпнике.

Ведущий: «Я хочу рассказать вам об одном мастере. Жил-был старый мудрый Шляпник. Он имел золотые руки и прекрасную мудрую душу, поэтому мастер дарил людям нечто большее, чем головные уборы – шляпы, кепки, панамы, шапки. Настало время, когда ушёл в иной мир старый Шляпник, оставив своим сыновьям три грациозные шляпы. Чёрную, фиолетовую и разноцветную шляпу. «Я возьму себе чёрную шляпу. Она так изящна, восхитительна и прекрасна, я буду в ней красоваться на балах и приёмах», - сказал первый сын. «Пусть моей станет разноцветная шляпа, чтобы мною любовались и восхищались. А в этой шляпе я буду неотразим!» - воскликнул второй сын. «Тысячу раз я летал во сне над землёй, быть может, эта шляпа поможет осуществиться моей мечте» – мечтательно произнёс третий сын. Владелец чёрной шляпы стал довольно важным членом. Факты, цифры были для него важнее всего на свете, казалось, что эмоции и чувства он утратил навсегда. Он стал точным, проницательным, умел логически рассуждать. Обладатель разноцветной шляпы отныне жил во власти эмоций. Он страдал и радовался, любил и ненавидел, восхищался и презирал.

Обладатель третьей шляпы оказался в удивительном мире. Всё, что он видел, слышал, чувствовал, превращалось в поэзию и музыку, картины и скульптуры, романы, повести, пьесы для театра и кинематографа. Однако наступил тот день и час, когда сыновья Шляпника вновь встретились под крышей отцовской мастерской. Поражались братья тем изменениям, которые произошли в каждом из них. И только теперь они стали понимать, какое сказочное богатство оставил им в наследство их родитель, великий мастер».

Ведущий: «Добрыми, умеющими прощать и любить, смелыми и находчивыми людьми, которые не боятся чувствовать, творить, такими хочу видеть вас и я. Поэтому принесла я сегодня три волшебные шляпы. Но шляпы эти для взрослых, а вы пока что ещё только дети. Так давайте представим, какими взрослыми вы станете».

Продолжает звучать тихая спокойная музыка.

Взрослое имя и мое будущее.

Инструкция: «Закройте глаза. Постарайтесь увидеть себя взрослыми. Рассмотрите, как вы одеты, что думаете, какие люди вас окружают. Сядьте так, как будто вы уже стали взрослыми. Человеком какой профессии вы стали? Как к вам будут обращаться другие люди? Наверное, по имени-отчеству? Откройте глаза».

Музыка меняется (ритмичная).

Ведущий: «Теперь каждый из вас по очереди встанет, подойдёт к участнику группы, который сидит напротив и представится, например: «Здравствуй, меня зовут Виктор Николаевич!» После этого каждый из вас может выбрать ту шляпу, которая подходит вам больше всего. Назовите свою профессию, а ребята произнесут волшебное заклинание: Ты продавец! Ты водитель!»

Вопросы для обсуждения:

Понравилось ли вам быть в роли взрослых?

Что вы чувствовали?

Кто из ребят лучше всех справился с ролью взрослого?

Наглядный пример.

На доске нарисована фантастическая шляпа водопроводчика.

Ведущий: «Посмотрите, какой удивительный головной убор здесь нарисован. Здесь есть кисти и палитра, карандаши и краски, а также видна рамка для картины».

Вопросы для обсуждения:

Как вы думаете, человеку какой профессии принадлежит эта шляпа?

Почему вы так считаете?

Назовите, что именно доказывает правильность вашего ответа?

Творческое задание.

Ведущий: «Сегодня я приготовила для вас задание-сюрприз. Прочитайте название работы. Прочитайте, что нужно сделать. Ребята, вы можете придумать любые три профессии (можете взять те, что назвали ребята или

придумать свои собственные). Нарисуйте для каждой из них шляпу. А четвёртый головной убор нарисуйте в подарок своему лучшему другу. Работаем!»

Звучит ритмичная мелодия, и дети выполняют задание.

Вернисаж.

Ведущий: «Из получившихся работ я предлагаю составить вернисаж».

Вопросы для обсуждения:

Какая из шляп фантастичная?

Чья шляпа для лучшего друга самая яркая?

Чьи работы самые добрые?

Урок подходит к своему концу, и ведущий организует детей в круг.

Ритуал прощания.

Ведущий: «Пришло время прощаться!»

Инструкция: дети встают в круг, выбирают из тех шляп, которые им нравятся, ту, что нравится больше всего и мысленно одеваю её.

Ведущий: «Теперь пожелайте всей группе и друг другу то, что может пожелать хозяин этой шляпы. Например, я – врач, и я желаю вам здоровья!»

Дети высказываются по кругу. По окончании пожеланий, ведущий говорит: «Спасибо, до новых встреч!»

Список литературы
Литература, использованная при написании программы:

- 1.Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л. ЛГУ.1998.
- 2.Большаков В.Ю. Психотренинг. С-Пб, 2004, 316 с.
- 3.Ефремцева С.А. Тренинг общения для старшеклассников. Москва, 2004, 80 с.
- 4.Кудрявцев Т.В. Исследование психологических особенностей профессионального становления.
- 5.Немиринский О.В. Терапевтическая роль групповой динамики. Московский психотерапевтический журнал. – 2000. – 3. – С.5-24.
6. Психология. Учебник./ Под ред.А.А.Крылова. – М.: Проспект, 1999.
- 7.Тиима М.Х. Выбор профессии как социальная проблема. М.: Мысль, 2000
- 8.Шавырина Г.В. Исследование системы познавательной саморегуляции в процессе решения пространственно-комбинаторных задач. Кандид. диссерт. М.