

*Государственное учреждение Тульской области*

*«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних № 4»*

## **Программа по формированию коммуникативной компетентности у подростков**



Воспитатель ГУ ТО СРЦН №4

Куренкова Маргарита Владимировна

Существование человечества немыслимо вне коммуникативной деятельности. Независимо от пола, возраста, образования, социального положения, территориальной и национальной принадлежности и многих других данных, характеризующих человеческую личность, мы постоянно запрашиваем, передаем и храним информацию, т.е. активно занимаемся коммуникативной деятельностью.

**Коммуникативная компетентность** – это сложное социально-психологическое образование, выражающееся в способности человека адекватно оценивать себя, свое место среди людей, личностные особенности и эмоциональные состояния партнеров по общению, прогнозировать межличностные события, выбирать и осуществлять адекватные способы обращения с окружающими.

Для того чтобы обладать коммуникативностью, человек должен овладеть определенными коммуникативными умениями.

Согласно концепции общения, выстроенной Г.М. Андреевой, выделяется комплекс коммуникативных умений, овладение которыми способствует развитию и формированию личности, способной к продуктивному общению. Исследователь выделяет следующие виды умений:

- 1) межличностной коммуникации;
- 2) межличностного взаимодействия;
- 3) межличностного восприятия.

Первый вид умений включает в себя использование и невербальных средств общения, передача рациональной и эмоциональной информации и т.д. Второй вид умений представляет собой способность к установлению обратной связи, к интерпретации смысла в связи с изменением окружающей среды. Третий вид характеризуется умением воспринимать позицию собеседника, слышать его, а

также импровизационным мастерством, что включает в себя умение без предварительной подготовки включаться в общение и организовывать его. Владение этими умениями в комплексе обеспечивает коммуникативное общение.

Подростковый возраст оптимальный период для формирования коммуникативных способностей, активного обучения социальному поведению, усвоения коммуникативных, речевых умений, способов различения социальных ситуаций.

Одним из основных критериев сформированности коммуникативной компетентности личности является рефлексия, когда школьник способен оценить свою позицию в соответствии с позицией и интересами партнера. Необходимо, чтобы у подростка были также сформированы умения устанавливать связь с собеседником, анализировать его сообщения, адекватно реагировать на них, умело пользуясь как вербальными, так и невербальными средствами общения.

Одной из принципиальных задач при формировании коммуникативной компетентности является организация таких условий, при которых учащиеся приобретают навыки и умения, соответствующие высокому уровню общения.

Формирование коммуникативных навыков у подростков очень важно, так как степень сформированности данных умений влияет на результативность обучения детей, на процесс их самореализации, жизненного самоопределения и на социализацию в целом. Следовательно, коммуникативное развитие должно рассматриваться в общем контексте социализации подростка в плане учета особенностей общения со взрослыми, сверстниками, учета особенностей общей ситуации социального развития и т. д.

Исходя из всего вышесказанного, мною была разработана программа по формированию коммуникативной компетентности у подростков.

**Цель программы:** формирование коммуникативной компетентности у подростков.

**Задачи программы:**

- развитие навыков эффективного общения;
- развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражения чувств других людей;
- формирование навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;
- сплочение коллектива, формирование взаимного доверия;
- повышение уровня коммуникативной толерантности.

В качестве основы при разработке программы мной была использована групповая форма работы.

**Групповая форма работы с подростками имеет ряд достоинств:**

1. Групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем.
2. Группа отражает общество в миниатюре, делает очевидными такие скрытые факторы, как давление партнеров; по сути дела в группе моделируется система взаимоотношений и взаимосвязей, характерная для реальной жизни. Это дает детям возможность увидеть и проанализировать закономерности общения и поведения других подростков и самих себя, не очевидные в житейских ситуациях.
3. Возможность получения обратной связи от детей со сходными проблемами; в реальной жизни далеко не все люди имеют шанс получить искреннюю, безоценочную связь обратную связь, позволяющую увидеть себя в глазах других людей.
4. В группе подростки могут идентифицировать себя с другими, «сыграть» роль другого человека для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения, применяемыми кем-то другим;

возникающие в результате этого эмоциональная связь, сопереживание, эмпатия способствуют личностному росту и развитию самосознания.

5. Группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания; эти процессы не могут быть полными без участия других людей; открытие себя другим и открытие себя самому себе позволяют понять себя и повысить уверенность в себе

Результативность групповой работы в решающей степени зависит от соблюдения в группе общепринятых принципов:

1. **Активность на занятиях.** Каждый человек, общаясь с другими людьми, находится в ценностно – нормативной среде. На занятиях моделируются ситуации такого взаимодействия. Каждый должен быть активен.

2. **Открытая обратная связь.** Краткое, аргументированное и конструктивное высказывание каждым членом группы своих соображений о смысле, способах разрешения различных проблем, собственном стиле деятельности и общения, о сравнительной эффективности тех или иных способов поведения в специально смоделированных игровых ситуациях, об успешности выполнения поставленных на занятиях задач. Обратная связь должна носить конструктивный характер. Руководитель должен контролировать высказывания участников и переводить их из оценочных в описательные.

3. **Здесь и теперь.** Это своего рода ограничение, т. е. обсуждению подлежат лишь те личностные проявления, характеристики общения участников, которые можно наблюдать в ходе занятия.

4. **Доверительность в общении.** От соблюдения принципа доверительности в общении во многом зависит обучающий эффект работы в группе. Лишь доверительная, доброжелательная атмосфера в группе создает возможность для ненормативных и искренних высказываний участников по всем обсуждаемым проблемам.

**5. Добровольность и конфиденциальность участия.**

**6. Беспристрастность и др.**

Соблюдение этих правил позволяет создать в группе благоприятную атмосферу и способствует достижению цели тренинга.

**Интенсивность занятий:** 2 раза в неделю.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

**Структура занятия:**

1. Вводная часть: приветствие, разминка. Упражнения, способствующие активации участников группы, созданию позитивной и непринуждённой, доверительной атмосферы;

2. Основная часть: проведение упражнений, направленных на достижение поставленной цели программы;

3. Заключительная часть: рефлексия занятия, ритуал прощания.

Ниже в таблице 1 представлено содержание программы.

Таблица 1

**Содержание программы по формированию коммуникативной компетентности у подростков**

№ п/п	Цель занятия	Содержание занятия	Оборудование
1	Создание благоприятной эмоциональной атмосферы принятия и доверительности в общении;	1. Упражнение «Снежный ком»; 2. Упражнение «Правила нашей группы»; 3. Упражнение «Меняются местами те, кто...»; 4. Упражнение	Листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры

	установление правил работы в группе	«Самопрезентация»; 5. Упражнение «Круг знакомств»; 6. Упражнение «Девиз»; 7. Рефлексия занятия; 8. Ритуал прощания	
2	Формирование установки на взаимопонимание; установление контакта с подростками; создание климата эмоциональной безопасности	1. Упражнение «Приветствие»; 2. Упражнение «Принятие себя»; 3. Упражнение «Счет до десяти»; 4. Упражнение «Какой я человек?»; 5. Упражнение «Все некоторые - только я»; 6. Упражнение «Какие мы?»; 7. Упражнение «Кто я?»; 8. Рефлексия занятия; 9. Ритуал прощания	Листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры
3	Совершенствование навыков эффективного общения	1. Упражнение «Пожелание»; 2. Упражнение «Твое будущее»; 3. Упражнение «Понимание»; 4. Упражнение «Мы с тобой одной крови»; 5. Упражнение «Круг моего общения»; 6. Упражнение «Через стекло»; 7. Рефлексия занятия; 8. Ритуал прощания	Мяч, листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры

4	<p>Развитие способности адекватного реагирования в различных ситуациях; отработка навыка конструктивного выхода из конфликтных ситуаций</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Приветствие»;</li> <li>2. Упражнение «Я в конфликте»;</li> <li>3. Упражнение «Достойный ответ»;</li> <li>4. Упражнение «Алфавит эмоций»;</li> <li>5. Упражнение «Поведение в конфликте»;</li> <li>6. Упражнение «Нахал»;</li> <li>7. Рефлексия занятия;</li> <li>8. Ритуал прощания</li> </ol>	<p>Карточки с приветствием на разных языках, карточки со стилем поведения в конфликте, листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры.</p>
5	<p>Формирование умения давать обратную связь; развитие и совершенствование способности участников понимать собственный эмоциональный мир, способности к сочувствию и сопереживанию окружающим</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Комплимент»;</li> <li>2. Упражнение «Распознай состояние»;</li> <li>3. Упражнение «Я тебя понимаю»;</li> <li>4. Упражнение «Карусель»;</li> <li>5. Упражнение «Поделись со мной»;</li> <li>6. Упражнение «Угадай чувство»;</li> <li>7. Упражнение «Говорящие жесты»;</li> <li>8. Рефлексия занятия;</li> <li>9. Ритуал прощания</li> </ol>	<p>Листы бумаги, карандаши, карточки, в которых написано чувство</p>
6	<p>Развитие доверия и чуткости участников</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Приветствие без слов»;</li> </ol>	<p>Повязка для глаз, листы бумаги,</p>

	группы	<p>2. Упражнение «Скала»;</p> <p>3. Упражнение «Доверительное падение»;</p> <p>4. Упражнение «Слепой и поводырь»;</p> <p>5. Упражнение «Правда или ложь»;</p> <p>6. Упражнение «Гусеница»;</p> <p>7. Упражнение «Коридор»;</p> <p>8. Рефлексия занятия;</p> <p>9. Ритуал прощания.</p>	карандаши
7	Развитие группового взаимодействия между участниками;  развитие умения слушать другого человека	<p>1. Упражнение «Приветствие»;</p> <p>2. Упражнение «Молекулы»;</p> <p>3. Упражнение «Хлопки»;</p> <p>4. Упражнение «Крокодил»;</p> <p>5. Упражнение «Выслушивать до конца»;</p> <p>6. Упражнение «Рисуем вместе»;</p> <p>7. Упражнение «Мы»;</p> <p>8. Рефлексия занятия;</p> <p>9. Ритуал прощания</p>	Ватман, цветные карандаши, фломастеры
8	Формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики;  помощь участникам	<p>1. Упражнение «Знаешь, я...»;</p> <p>2. Упражнение «Какой я»;</p> <p>3. Упражнение «Мои достоинства»;</p> <p>4. Упражнение «Я»;</p> <p>5. Упражнение «Ода о себе»;</p>	Мяч, листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры

	в выстраивании адекватной самооценки	6. Упражнение «Качества»; 7. Упражнение «Я такой, какой я есть»; 8. Рефлексия занятия; 9. Ритуал прощания	
9	Открытие участниками своих сильных сторон; изучение возможностей использования своих сильных сторон во взаимоотношениях с окружающими	1. Упражнение «Пожелание»; 2. Игра «Всеобщее внимание»; 3. Упражнение «Сильные стороны»; 4. Упражнение «Комиссионный магазин»; 5. Рефлексия занятия; 6. Ритуал прощания	Листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры
10	Отработка умений и навыков сглаживания конфликтов; помощь участникам в анализе своего поведения в ситуациях, в которых необходимо пойти против большинства	1. Упражнение «Знаешь, я...»; 2. Упражнение «Белая ворона»; 3. Упражнение «Диалог»; 4. Ролевая игра «Сглаживание конфликтов»; 5. Рефлексия занятия; 6. Ритуал прощания	Листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры
11	Оказание	1. Упражнение «Приветствие»;	Спичечный

	участникам помощи в понимании того, что такое убедительная речь, развитие навыков убедительной речи, вежливого отказа	2. Упражнение «Дар убеждения»; 3. Игра «Возьмите меня!»; 4. Упражнение «Умение дурачиться»; 5. Рефлексия занятия; 6. Ритуал прощания	коробок с цветной бумажкой внутри, карточки, где написаны социальные роли
12	Развитие коммуникативных навыков; формирование умения распознавать и адекватно выражать свои эмоции	1. Упражнение «Апельсин»; 2. Упражнение «Список чувств»; 3. Упражнение «Эмоциональный барометр»; 4. Игра «Тренируем эмоции»; 5. Упражнение «Изобразим эмоцию»; 6. Упражнение «Эмоции в словах»; 7. Рефлексия занятия; 8. Ритуал прощания	Апельсин, листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры, карточки с ситуациями, карточки с изображением эмоций, карточки с неоконченными фразами
13	Развитие межличностного доверия, навыков невербального выражения и восприятия, развитие умения раскрываться	1. Упражнение «Комплимент»; 2. Упражнение «Унисон»; 3. Упражнение «Общий язык»; 4. Упражнение «Подарки»; 5. Рефлексия занятия; 6. Ритуал прощания	Мяч, повязка для глаз, цветные карандаши, фломастеры, листы бумаги
14	Совершенствование	1. Упражнение «Приветствие»;	Листы бумаги,

	<p>навыков общения; развитие навыков сотрудничества, способности понимать намерения другого; поддержание доверительной атмосферы в группе</p>	<p>2. Упражнение «Контрабандисты»; 3. Упражнение «Закончи предложение»; 4. Упражнение «Сиамские близнецы»; 5. Упражнение «Ищу друга»; 6. Рефлексия занятия; 7. Ритуал прощания</p>	<p>фломастеры, цветные карандаши, шарф</p>
15	<p>Развитие навыка совместной деятельности; развитие эмпатии</p>	<p>1. Упражнение «Приветствие вслепую»; 2. Упражнение «Картина двух художников»; 3. Упражнение «Глаза в глаза»; 4. Упражнение «Мысли без слов»; 5. Упражнение «Оглянись, уходя»; 6. Рефлексия занятия; 7. Ритуал прощания</p>	<p>Листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры</p>
16	<p>Подведение итогов, закрепление полученного опыта, прощание</p>	<p>1. Упражнение «Приветствие»; 2. Упражнение «Спасибо что ты рядом»; 3. Упражнение «Чемодан пожеланий»; 4. Упражнение «Прощай»; 5. Упражнение «Спасибо»; 6. Рефлексия занятия; 7. Ритуал прощания</p>	<p>Листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры</p>

## **Занятие 1. «Знакомство»**

### **Упражнение 1. «Снежный ком»**

**Цель:** создание благоприятных условий для работы в группе, знакомство участников с друг другом.

**Содержание:** каждый участник по очереди говорит о себе пару слов (имя, хобби и хобби желаемое), второй, прежде чем рассказать о себе повторяет сказанное первым.

### **Упражнение 2. «Правила нашей группы».**

**Цель:** ознакомление ребят с основными правилами работы в группе.

**Содержание:** психолог предлагает основные правила поведения и общения в группе. Затем участники их обсуждают.

### **Упражнение 3. «Меняются местами те, кто...».**

Процедура проведения: участники садятся по кругу, ведущий стоит в центре круга. «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, у кого есть сестры»,- и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге».

### **Упражнение 4. «Самопрезентация».**

Вступительное слово ведущего:

«Мы начнем с того, что каждый по кругу назовет свое имя и скажет несколько слов о себе. Перед этим предлагают каждому из вас взять по табличке и написать

на ней свое имя. Не обязательно это будет ваше настоящее имя, вы можете назвать себя по-другому. Если вы решили взять другое имя, то, представляясь, скажите и настоящее, а потом попытайтесь сказать, почему вы решили его сменить. Через одно - два занятия мы запомним, как зовут друг друга, и сможем обходиться без табличек. Может быть, те имена, которые были взяты на сегодня, потом и не понадобятся, но если нужно, каждый сможет взять свою табличку и, например, что-то рассказать о себе под другим именем. Начинаем».

### **Упражнение 5. Упражнение «Круг знакомств»**

Цель: Сплотить и раскрепостить участников занятия.

Ход упражнения: Участники встают в круг. По очереди один участник делает шаг в середину, называет свое имя, показывает какое-нибудь движение или жест, свойственный ему или придуманный, затем возвращается на прежнее место. Все игроки повторяют как можно точнее его движение, интонацию, мимику. Если с первого раза не получается верно повторить жест или звук, следует повторить попытку. Далее другой участник выходит в круг, называет свое имя, предлагает свои движения и/или звуки, и все стараются максимально точно их повторить, и так далее, пока каждый из участников не предложит что-то и остальные не повторят это как можно точнее.

### **Упражнение 6. Упражнение «Девиз».**

Сейчас все участники поочередно, по кругу, скажут о том, какую футболку и с какой надписью-девизом они купили бы себе, если бы была такая возможность. Постарайтесь, чтобы ответ был не случайным, надпись отображала ваше жизненное кредо, его основной жизненный принцип (как девиз на щите рыцаря), а цвет отвечал вашему характеру.

**Рефлексия занятия «Мне сегодня».** Каждый участник группы должен завершить фразу касаясь прошедшего занятия: «Мне сегодня...»

**Ритуал прощания.** Все становятся в круг, берутся за руки и хором говорят друг другу: «До свидания!».

## **Занятие 2.**

### **Упражнение 1. «Приветствие».**

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

Ведущему следует обращать внимание на манеры установления контактов. На занятие отводится 10 минут. По его окончании ведущий разбирает типичные ошибки, допущенные участниками, и демонстрирует наиболее продуктивные способы приветствий.

### **Упражнение 2. «Принятие себя».**

**Цель:** определение участниками своих достоинств и недостатков.

**Содержание:** психолог предлагает поработать над достоинствами и недостатками: лист бумаги делится на две половинки, на одной участники пишут свои достоинства, а на другой недостатки. Причем, участники пишут свои достоинства противоположные недостаткам. Затем происходит обсуждение записей по группам.

### **Упражнение 3. «Счет до десяти».**

**Цель:** развитие доброжелательности, терпения.

**Содержание:** все становятся в круг, не касаясь друг друга плечами и локтями. По сигналу участники закрывают глаза, опустив носы вниз, и начинают считать до десяти. Считать следует по очереди. Если кто-то произнесет одну и ту же цифру одновременно, игра начинается сначала.

#### **Упражнение 4. «Какой я человек?».**

**Цель:** научить детей лучше разбираться в себе.

**Содержание:** на листе бумаги каждый участник отвечает на два вопроса: «Мой жизненный путь: каковы мои основные успехи и неудачи?» и «Влияние семьи: как на меня влияют мои родные и близкие люди?». Ответы должны быть предельно откровенны и ознакомиться с ними может только психолог.

#### **Упражнение 5. «Все-некоторые -только я».**

**Цель:** выявить взаимосвязи между участниками.

**Содержание:** все садятся на стулья, которые образуют широкий круг. Психолог стоит в центре без стула и говорит (например): «Все те, кто сегодня проснулся в хорошем настроении...». Те, кого это касается должны встать со своих мест и попытаться занять освободившиеся (соседнее место занимать нельзя). Далее произносится высказывание касающееся всех, затем только одного человека.

#### **Упражнение 6. «Какие мы?».**

**Цель:** определение своих вкусов и предпочтений.

**Содержание:** все садятся в круг и получают от психолога небольшой листок. Каждый участник пишет сверху свое имя и делит листок пополам. В одной половинке ставит знак «+», в другой «минус». Под плюсом перечисляют все, что нравится (фрукт, цвет и т.п.), под минусом – все что не нравится.

#### **Упражнение 7. «Кто Я?».**

Раздать участникам по 10—15 карточек, на каждой из которых они должны написать по одному своему качеству (личностной особенности), а затем сами

участники ранжируют карточки по значимости. При обсуждении обратить внимание на то, какие характеристики себя у каждого из ребят преобладают — позитивные или негативные, что для каждого наиболее значимо в своей личности, насколько ярко проявляются качества, стоящие по рангу на последних местах, хотел бы субъект избавиться от них или нет.

### **Занятие 3.**

#### **Упражнение 1 . Упражнение «Пожелание».**

Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

#### **Упражнение 2. «Твое будущее».**

**Цель:** продолжение работы по самоанализу, сплочение группы перед занятием.

**Содержание:** приветствуя друг друга, участники должны сделать партнеру небольшой прогноз на будущее. Например: «Здравствуй, Боря. Я думаю что через пять лет ты будешь более отзывчивым».

#### **Упражнение 3. «Понимание».**

**Цель:** совершенствование умения эффективного общения.

**Содержание:** участникам предлагается прочесть мысли друг друга по позе, глазам, жестам.

#### **Упражнение 4. «Мы с тобой одной крови».**

**Цель:** развитие навыков самоанализа.

**Содержание:** ребятам предлагается написать в чем они похожи с другом другом.

#### **Упражнение 5. «Круг моего общения».**

**Цель:** развитие самоанализа.

**Содержание:** участникам предлагается описать их круг общения.

#### **Упражнение 6. "Через стекло"**

Цель упражнения: - формирование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.

Один из участников загадывает текст, записывая его на бумагу, но передает его как бы через стекло, т. е. мимикой и жестами: другие называют понятое.

Степень совпадения переданного и записанного текста свидетельствует об умении устанавливать контакт.

### **Занятие 4.**

#### **Упражнение 1. «Приветствие».**

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.

Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

#### **Упражнение 2. «Я в конфликте»**

Цели:

- выразить свое видение самого себя в сложной ситуации

- дать возможность освободиться от накопившихся эмоций.

Участникам раздаются листы бумаги, все необходимые для рисования материалы, и они занимают любое уединенное место. В течение 10 минут им нужно будет нарисовать картину, главная идея которой выражается в ее названии – «Я в конфликте». Это может быть автопортрет или абстрактное произведение. Главное – чтобы работа передавала эмоции, которые автор чаще всего испытывает в конфликтных ситуациях, говорила о его способах реагирования на конфликты и способностях поведения в них. В процессе рисования важно не оценивать себя со стороны, а передать реальное положение вещей. Когда все рисунки готовы, ведущий собирает их и перемешивает, чтобы нельзя было догадаться, где чей рисунок. Участники рассаживаются в круг, и далее они должны обсудить, кто является творцом той или иной работы. Рисунки предъявляются ведущим по очереди. Естественно, автор старается никак себя не выдавать. Он, а вместе с ним и другие участники, поскольку часто авторство устанавливается неверно, имеют возможность получить обратную связь о том, что думает группа об их поведении и переживаниях в конфликтах, какими видит их в преодолении сложной ситуации. Когда все авторы определены, участники обмениваются впечатлениями как от самого процесса рисования, так и от последующего обсуждения рисунков в группе.

### **Упражнение 3. «Достойный ответ»**

**Цель:** Отработка навыка конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.

**Содержание:** Все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников.

Все слушатели по кругу (по очереди) произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого — достойно ответить на этот «выпад». Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается и группа переходит к обсуждению.

**Обсуждение:** Тренер спрашивает участников, легко ли им было выполнять задание, принимали ли они близко к сердцу нелестное замечание о себе. Как правило, слушатели говорят, что грубые высказывания их не взволновали, потому что они не воспринимали их как направленные конкретно против себя. Затем все предлагают различные варианты конструктивного поиска, который поможет и в реальных жизненных условиях так же воспринимать негативную информацию от партнеров по общению.

Ты слишком высокого мнения о себе. Ты ведешь себя так, как будто ты самый главный здесь.
Ты никогда никому не помогаешь
Когда я тебя встречаю, мне хочется перейти на другую сторону улицы.
Ты совсем не умеешь красиво одеваться.
Почему ты на всех смотришь волком?
С тобой нельзя иметь никаких деловых отношений.
Ты как не от мира сего
У тебя такой страшный взгляд.
С тобой бесполезно договариваться о чем -либо. Ты все равно все забудешь.
У тебя такой скрипучий голос, он действует мне на нервы.
Посмотри, на кого ты похожа!

Ты слишком много болтаешь ерунды.
Что ты вечно на всех кричишь?
У тебя полностью отсутствует чувство юмора.
Ты слишком плохо воспитана.

#### **Упражнение 4. «Алфавит эмоций»**

Задача – за несколько минут вспомнить и записать возникающие в конфликтной ситуации – по одной эмоции на каждую букву алфавита. В общем кругу создается единый банк данных (устно или на доске/флипчарте).

#### **Упражнение 5. «поведение в конфликте»**

##### **Цели игры:**

- сформировать понятие о видах поведения в конфликте;
- показать основные психологические факторы, определяющие конфликт;
- учиться выбирать адекватные стили поведения в конфликте в конативной (поведенческой) системе межличностного взаимодействия.

Ведущий делит всех участников на пять групп, в каждой выбирается ее представитель, которому ведущий дает одну из пяти карточек с названием определенного стиля поведения в конфликте с соответствующим девизом:

- Стиль «Конкуренция»: «Чтобы я победил, ты должен проиграть».
- Стиль «Приспособление»: «Чтобы ты выиграл, я должен проиграть».
- Стиль «Компромисс»: «Чтобы каждый из нас что-то выиграл, каждый из нас должен что-то проиграть».

- Стиль «Сотрудничество»: «Чтобы выиграл я, ты тоже должен выиграть».
- Стиль «Избегание»: «Мне все равно, выиграешь ты или проиграешь, но я знаю, что в этом участия не принимаю».

Каждая группа обсуждает и готовит сценку, в которой демонстрируется предложенный ей вид поведения в конфликте.

**Обсуждение:** проводится в форме ответов на вопросы:

- Как данный вид поведения в конфликте повлиял на эмоциональное состояние, на чувства его участников?
- Могли ли другие виды поведения в этой ситуации быть более полезными для участников?
- Что заставляет людей выбирать тот или иной стиль поведения в конфликте?
- Какой стиль самый конструктивный для взаимоотношений людей?

## **Упражнение 6. "Нахал"**

Инструкция: "Ну, бывает же так: вы стоите в очереди и вдруг перед вами кто-то "влезает"! Ситуация очень жизненная, а ведь частенько и слов не находится, чтобы выразить свое возмущение и негодование. Да и не всяким словом легко отбить охоту на будущее такому нахалу. А тем не менее, как же быть? Ведь не мириться же с тем, что такие случаи должны быть неизбежны. Давайте попробуем разобрать такую ситуацию. Пожалуйста, разбейтесь на пары. В каждой паре партнер слева – добросовестно стоит в очереди. "Нахал" заходит справа. Пожалуйста, отреагируйте экспромтом, да так, чтобы было не повадно. Начали! Теперь, давайте поменяемся ролями. Теперь нахал будет заходить слева, правые игроки каждой пары должны отреагировать. Начали. Спасибо. Ну, а теперь,

давайте устроим конкурс на лучший ответ в данной ситуации. Пожалуйста, ведущий, организуйте это соревнование и оцените самого находчивого игрока этого соревнования. Ведущий, пожалуйста! Спасибо. На этом игра закончена.

## **Занятие 5.**

### **Упражнение 1. «Комплимент».**

Участники настраиваются на совместную работу, говорят друг другу комплимент любого содержания.

### **Упражнение 2. «Распознай состояние».**

*Цель:* развитие умения изобразить определенную эмоцию, распознать состояние партнера.

*Инструкция:* «Обратите, пожалуйста, внимание на ваше состояние, осознайте его. Теперь, когда вы это сделали, постарайтесь погрузиться именно в это осознанное состояние еще больше. Тот, кто будет готов, поднимет руку, и все мы некоторое время посмотрим на него, попробуем понять его состояние и запомнить. Потом руку поднимет следующий и так до тех пор, пока каждый не побудет в роли «объекта общего восприятия»

### **Упражнение 3. "Я ТЕБЯ ПОНИМАЮ"**

Назначение - формирование умения давать обратную связь;

- выработка навыков 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.

Цель: развитие умения 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.

#### **Упражнение 4. Карусель**

Цель упражнения: - формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты; - развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный

Примеры ситуаций:

Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...

Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...

Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

### **Упражнение 5. «Поделись со мной»**

Цель упражнения: эмпатийная диагностика личностных качеств; расширение репертуара способов взаимопонимания.

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств. Список может быть разным в зависимости от состава группы и целей занятия. При необходимости ведущий дает пояснение значений этих качеств.

Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: "Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать" Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о

том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

На упражнение отводится - 20 минут.

После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения. Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.

### **Упражнение 6. Угадай чувство.**

**Цель:** развитие эмпатии

Люди получают карточки, в которых указано чувство, и стоя спиной к зрителям, им нужно его изобразить без слов. Карточки могут быть такими: гнев, печаль, страх, нетерпение, радость, удивление, беспокойство и т. п. В конце нужно проанализировать, как удалось догадаться, не видя лица.

### **Упражнение 7. «Говорящие жесты».**

*Цель:* понимание состояния партнера через его жесты.

Участники группы стоят по кругу.

*Инструкция:* «Пусть каждый из нас по очереди сделает движение, отражающее его внутреннее состояние, а мы все будем повторять это движение 3—4 раза, стараясь вчувствоваться в состояние человека, понять это состояние».

После завершения упражнения можно задать группе вопрос «Каково, по вашему мнению, состояние каждого из нас?». После того как относительно состояния кого-либо из участников будет высказано несколько гипотез, следует обратиться к нему за объяснением его действительного состояния.

## Занятие 6.

### Упражнение 1. «Приветствие без слов».

Сейчас мы попробуем поприветствовать в течение трех минут как можно большее количество членов группы, но без слов, используя лишь возможности нашего тела, взгляда, мимики и жестикуляции. Можно приветствовать одного участника несколько раз. Постарайтесь попробовать как можно больше разных возможностей для приветствия. Не забывайте об улыбке.

Обсуждение. Какие варианты приветствия вам больше всего понравились? Какое количество возможностей невербального приветствия вам удалось использовать? Как партнер реагирует на приветствие., сопровождаемое дружелюбным невербальным поведением? Как партнер реагировал на прикосновения или уменьшение дистанции?

Примечание. Упражнение лучше выполнять под ритмичную музыку.

### Упражнение 2. «Скала»

*Цель: сплочение участников группы*

Один участник - альпинист, группа выстраивается в шеренгу, имитируя скалу. Задача альпиниста пройти вдоль скалы, преодолевая препятствия. Пройдя путь, альпинист встает в конце шеренги и примыкает к скале, путь начинает следующий участник. 10 мин.

### Упражнение 3. «Доверительное падение»

*Цель: Доверие, осознание своих страхов во взаимоотношениях с другими*

Работа в парах, по очереди с каждым участником. Задание, стоя спиной к партнеру упасть к нему на руки. Проводится по очереди с каждым членом группы.

После игры участники садятся в круг.

Вопросы ведущего: что тебе было легче делать, падать или ловить, какие чувства ты испытывал при этом, есть ли в реальной жизни ситуации, где ты испытываешь подобные чувства.

#### **Упражнение 4. «слепой и поводырь»**

Цель упражнения. Оно рождает много ассоциаций. Оно позволяет на собственном опыте почувствовать, что значит быть зависимым, кому-то из участников оно может напомнить отношения в семье, в классе, в дворовой компании. Упражнение помогает подростку более отчетливо осознать свои жизненные роли и свою позицию.

Упражнение проводится в парах. В каждой паре выбирается "слепой" и "поводырь". Инструкция "поводырям": "Вы ведете своего партнера за собой. Глаза у него закрыты. Познакомьте его с окружающим миром". Участники в парах расходятся по комнате (возможен выход за пределы помещения). "Поводырь" ведет "слепого" за собой (или поддерживает его сзади), знакомит его с предметами окружающего мира, людьми, интерьером. Через десять минут участники меняются ролями. После завершения упражнения проводится обсуждение. Участники рассказывают, как они себя чувствовали в роли "поводыря" и "слепого", было ли им удобно в этой роли, доверяли ли они своему партнеру.

#### **Упражнение 5. «Правда или ложь»**

*Цель: развитие чуткости участников*

Члены группы садятся по кругу; у каждого должны быть наготове бумага и карандаш.

1. Ведущий дает задание написать участникам три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна - нет.
2. Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что и сказанного соответствует действительности, а что - нет. При этом все мнения должны обосновываться.

### **Упражнение 6. «Гусеница»**

Цель: развитие доверия между участниками группы

Нам понадобятся несколько воздушных шаров – столько же, сколько играющих. Ребята становятся в колонну в затылок друг другу, положив руки на плечи впереди стоящим. Воздушные шарики зажимаются между животами задних и спинами передних игроков. Дотрагиваться до шариков, поправлять их – нельзя. Передний игрок держит свой шарик на вытянутых руках. Цель игры – пройти таким образом по некому заданному маршруту. На пути можно поставить стулья, натянуть веревки, положить какие-то предметы на пол.

Удастся ли группе выполнить задание, не уронив шарики? Как ребята координировали свои действия? Рискнул ли кто-то взять на себя роль лидера, руководителя движения? Что требуется от каждого, чтобы удачи достигли все?

### **Упражнение 7. «Коридор»**

Цель: развитие доверия участников группы

В ходе упражнения один из участников группы проверяет, насколько глубоко он может доверять остальным. Упражнение используется тогда, когда в группе еще не установилось настоящее доверие. Лучше всего проводить его в начале занятия, когда внимание и физические реакции лучше.

1. Вся группа встает в два ряда друг напротив друга, на расстоянии руки или чуть

больше, образуя своеобразный коридор. Доброволец идет по этому коридору и в какой-то момент начинает падать назад. Остальные участники каждое мгновение должны быть готовы поймать его.

2. Каждый решает для себя, пойдет ли он с открытыми глазами или закроет их.

3. Предоставьте возможность пройти между двух рядов каждому участнику группы.

После упражнения обсудите с членами группы их впечатления:

- Легко ли мне было начать падать?
- Боялся ли я, что окажусь слишком тяжелым?
- Боялся ли я, что группа будет невнимательной?
- Как я чувствовал себя в момент падения?
- Какое чувство я испытал, когда меня поймали?
- Были ли в ходе выполнения упражнения неожиданности?
- Возникла ли в группе атмосфера игры?

Участники, которые боятся и не доверяют своим товарищам, могут выполнить задание несколько раз. Некоторым участникам доставляет удовольствие ошарашивать группу, они предпочитают падать совершенно неожиданно. Другие же падают очень медленно, так что члены группы успевают подготовиться к этому.

## **Занятие 7.**

### **Упражнение 1. «Приветствие».**

Для того, чтобы добиться лучшего взаимопонимания при общении, желательно проанализировать, как мы приветствуем друг друга.

Группа разбивается на пары, затем приветствуют друг друга. Затем по сигналу пары меняются. Один из партнеров в каждой паре переходит в следующую пару, по часовой стрелке, через одного и приветствие продолжается с новым партнером. Чтобы разнообразить приветствие можно проиграть различные

ситуации и роли, например, вы встретили неожиданно давнего-давнего—друга, вы приходите к учителю, встречаетесь с соседом, с человеком почтенного возраста, с ребенком, встречаетесь в деревне, просто с первым встречным.

После окончания игры по сигналу начинается обмен мнениями. Проводится конкурс на лучшее приветствие. Победителя выдвигают по небольшому количеству положительных отзывов о манере поведения, речи, желанию перенять хорошие манеры. Это может выражаться и просто количеством похлопываний по плечу.

Вся группа поздравляет победителей. Победители исполняют показательный сеанс нескольких приветствий. Группа награждает победителей аплодисментами.

## **Упражнение 2. «Молекулы»**

Цель: создание позитивного настроения участников;

Все игроки — «атомы», которые беспорядочно движутся, а по сигналу ведущего объединяются в молекулы определенной ведущим величины (по 2,3,4,5 атомов). «Молекулы» большей или меньшей, по сравнению с заданной, величины должны в течение 10 секунд перестроиться. «Атомы», не вошедшие в состав молекул, выбывают из игры.

## **Упражнение 3. «Хлопки»**

Цель: развитие группового взаимодействия;

Участники группы встают в линию, колонну, круг. По команде, начиная с первого, каждый участник последовательно делает один хлопок. Хлопки должны идти друг за другом. Один участник делает только один хлопок, ни больше, ни меньше. Оптимальное время выполнения группой из 20 человек составляет 3 секунды.

## **Упражнение 4. Игра «Крокодил».**

Цель: развитие группового взаимодействия между участниками;

Ведущий говорит о том, что многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми, и спрашивает участников, кому знакомо это чувство. Следующая игра предлагается, как средство избавиться от этого опасения. Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание (можно - названия предметов, часто встречающихся в обиходе), вторая — делегирует своего участника (лучше, если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только с помощью жестов и мимики, а его команда попытаться понять, что были загадано. Команды участников группы загадывают слова по очереди. После того, как в роли изображающего побывало большинство участников, можно обсудить собственные чувства, возникавшие, когда приходилось что-то изображать.

### **Упражнение 5. "Выслушивать до конца".**

#### **Предназначение.**

Участники разыгрывают небольшие анекдотичные сценки про то, как важно уметь дослушивать до конца и не перебивать.

#### **Содержание**

Ведущий начинает беседу про то, как важно уметь выслушать до конца и не перебивать.

Участникам приводятся примеры:

Пример 1. Предположим такую ситуацию. Встречаются двое знакомых. Один спрашивает у другого:

- Ты где вчера пропал?
- Да был в нашей столовой... у нас там было корпоративное мероприятие.

Видишь ли...

- Ну что, хорошо повеселились?
- Да не очень, это похороны были.

Пример 2. Аналогичная ситуация. Начальник вызывает подчиненного:

- Для вашего отдела решено купить автомобиль. Это первое...
- Вот здорово! Сегодня же запишусь на курсы по вождению!
- Второе, вы уволены. Вместо вас возьмем человека с правами.

Ситуации несколько анекдотичные. Потому что они и есть - анекдотичные.

Участникам предлагается разбиться по парам. В этих парах придумать собственные подобные ситуации, в которых один человек перебивает другого и тем самым не успевает узнать главного. Задача - не только придумать, но и разыграть сценку.

В конце проводится обсуждение, в котором подводится общий итог.

### **Упражнение 6. “Рисуем вместе”.**

**Цель: развитие группового взаимодействия**

Разделимся на группы по 4-5 человек. Каждая группа получает лист ватмана, карандаши и задание нарисовать свой класс с его достоинствами и недостатками. Затем каждая группа представляет свой рисунок с пояснениями.

Рисунок какой группы наиболее точно отражает особенности класса? С помощью чего им это удалось? Как организовывали работу в группах?

### **Упражнение 7. «МЫ»**

**Цель:** В упражнении развивается чувство «мы», групповое единство, закрепляются навыки взаимодействия в команде.

группа строит «Городок», учится договариваться друг с другом (кому какое место занять, кто и что дорисовывает, как назвать городок и т. д. Во время анализа участниками отмечаются наиболее удачные детали рисунка, отмечают привлекательность получившегося рисунка. Тренер обязательно делает акцент на вкладе каждого в работу и ценность группового взаимодействия. В упражнении развивается чувство «мы», групповое единство, закрепляются навыки взаимодействия в команде.

## **Занятие 8.**

### **Упражнение 1. «Знаешь, я...».**

Члены группы приветствуют друг друга этой фразой, описывая любой интересный, смешной случай, который мел место во время общения с каким-то человеком в период между предшествующим и этим занятиями.

### **Упражнение 2. Упражнение «Какой Я»;**

**Цель:** формирование адекватной самооценки.

Все стоят в кругу. Ведущий передаёт мяч (или какой-либо другой предмет), одному из участников, называя при этом одно из положительных черт личности или внешности. Например: «Я – сильный». Получивший мяч, делает то же самое, направляя его другому участнику.

Необходимо проследить, чтобы каждый участник высказался.

### **Упражнение 3. «Мои достоинства»;**

**Цель:** формирование адекватной самооценки.

Разделившись на пары, рассказать друг другу о своих достоинствах, в кругу каждый рассказывает о достоинствах своего партнёра от третьего лица;

#### **Упражнение 4. «Я».**

Задание: написать «Я» на одном листе маленькими буквами в верхнем углу тёмным карандашом, а на втором листе написать «Я» крупно, в центре, ярким карандашом.

Рассматривать поочередно листы. Какое «Я» больше нравится? Поделиться чувствами в кругу. Вспомнить «Я» на большом листе в трудную минуту.

#### **Упражнение 5. «Ода о себе»**

Цель: повышение самооценки.

Возьмите лист бумаги. Успокойтесь, расслабьтесь, при необходимости посмотрите на себя в зеркало. Напишите себе хвалебную оду. Хвалите себя! Желайте себе добра, здоровья, успехов в делах, работе.

Любви и всего остального. Форма изложения – небольшие предложения из 5-10 слов в прозе или в стихах. Напишите себе несколько од. Выберите из них ту, которая нравится больше всего. Красиво перепишите, если можно – поместите в рамочку и повесьте (поставьте) на видном месте. Каждое утро прочитывайте эту оду вслух или мысленно. Почувствуйте, как при чтении оды у вас повышается настроение, жизненный тонус, как вы наполняетесь жизненными силами, и окружающий мир становится светлым и радостным.

#### **Упражнение 6. "Качества"**

Цель упражнения: способствовать выработке у участников более объективной самооценки.

Каждый должен написать 10 положительных и 10 отрицательных своих качеств, затем проранжировать их. Следует обратить внимание на первые и последние качества.

## **Упражнение 7. "Я такой, какой я есть"**

Цель упражнения: способствовать выработке у участников более объективной самооценки.

Участники рисуют себя так, чтобы никто не видел. После этого рисунки собираются и смешиваются. Производится обмен впечатлениями по каждому рисунку.

## **Занятие 9.**

**Цель занятия:** Дальнейшее самораскрытие участников; открытие в себе сильных сторон; изучение возможностей использования своих сильных сторон во взаимоотношениях с окружающими; углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

### **Упражнение 1. «Пожелание».**

Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

### **2. Игра «Всеобщее внимание».**

Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простейшую задачу. Любыми средствами, не прибегая, конечно, к физическим воздействиям и местным катастрофам, постарайтесь привлечь к себе внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее стараются выполнить все участники

игры. Определите, кому это удалось и за счет каких средств. Итак, все участники игры пытаются обратить на себя внимание как можно большего числа играющих. Начали! Подсчитываем, в заключение, кто привлек внимание большего числа участников игры.

### **Упражнение 3. «Сильные стороны».**

Каждый член группы должен рассказать о своих сильных сторонах, о том, что он любит, ценит в себе, о том, что дает ему чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Не обязательно говорить только о положительных чертах характера, важно подчеркнуть то, что есть или может быть точкой опоры в разные моменты жизни. Это упражнение направлено не только на определение своих собственных сильных сторон, но и на умение думать о себе положительно. Поэтому, выполняя ее, следует избегать любых высказываний о своих недостатках, ошибках. Ведущий должен пресекать подобные попытки.

Высказывается первый желающий. Он может говорить о своих сильных сторонах 3-4 мин. и даже если закончит раньше, время, которое осталось, принадлежит ему. Это означает, что другие члены группы остаются только слушателями, они не могут высказываться, уточнять детали, просить объяснений или доказательств. Человек, который говорит о себе, не должен оправдываться или объяснять, почему он считает те или другие качества своей сильной стороной.

Потом начинает говорить следующий участник, и так длится, пока не выскажутся все.

Потом ведущий дает каждому лист бумаги, карандаши и предлагает попробовать назвать свои сильные стороны, причем не только те, которые упоминалось, а и другие, какие человек осознает у себя.

Увидев, что члены группы выполнили упражнение, ведущий раздает им листы бумаги с перечнем качеств, способствующих достижению социального успеха, которые были составлены на первом занятии. Потом все оценивают наличие этих качеств у себя, используя шкалу от 0 до 10 баллов.

После этого участники создают группы из 2-3 человек (по симпатии). Каждая из них находит место, где никто не мешал бы — ведь нужно еще обсудить, как, опираясь на свои сильные стороны, сделать что-то по-настоящему ценное. На это отводится 30 мин. Потом все снова возвращаются к общему кругу и рассказывают друг другу о том, как они собираются использовать сильные стороны.

#### **Упражнение 4. «Комиссионный магазин».**

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец - это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.

Время выполнения: 15 минут.

#### **5. Рефлексия занятия.**

#### **6. Ритуал прощания.**

## **Занятие 10.**

**Цель занятия:** отработка умений и навыков сглаживания конфликтов; помощь участникам в анализе своего поведения в ситуациях, в которых необходимо пойти против большинства.

### **Упражнение 1. «Знаешь, я...».**

Члены группы приветствуют друг друга этой фразой, описывая любой интересный, смешной случай, который мел место во время общения с каким-то человеком в период между предшествующим и этим занятиями.

### **Упражнение 2. «Белая ворона».**

Выбирается водящий. Он задает какое-то действие (танцует, молчит, злится и т.д.). Остальные совершают прямо противоположное действие. Затем водящий меняется. Цель: осознание существующих противоположностей тому или иному действию, анализ своего поведения в ситуациях, в которых необходимо пойти против большинства.

### **Упражнение 3. «Диалог».**

Время: 15 минут.

Двум участникам предстоит разыграть ситуацию, в которой один должен убеждать, а другой отказываться. Например, один просит другого прийти к нему вечером, чтобы помочь отремонтировать полку (разобрать задачу, дошить платье и т.д.). Упражнение выполняется в течение определенного времени или до тех пор, пока один из участников не сдастся. Цель: формирование навыка отстаивания своих интересов, расширение репертуара средств, предназначенных для этого, анализ своего поведения в конфликтной ситуации.

### **4. Ролевая игра «Сглаживание конфликтов».**

Ведущий рассказывает о важности такого умения как умение быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем стоит попытаться выяснить основные методы урегулирования конфликтов.

Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся супругов), а третий - играет миротворца, арбитра.

На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы:

Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?

Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?

Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?

**5. Рефлексия занятия.**

**6. Ритуал прощания.**

## **Занятие 11.**

**Цель занятия:** оказание участникам помощи в понимании того, что такое убедительная речь, развитие навыков убедительной речи, вежливого отказа.

**Упражнение 1. «Приветствие».**

Для того, чтобы добиться лучшего взаимопонимания при общении, желательно проанализировать, как мы приветствуем друг друга.

Группа разбивается на пары, затем приветствуют друг друга. Затем по сигналу пары меняются. Один из партнеров в каждой паре переходит в

следующую пару, по часовой стрелке, через одного и приветствие продолжается с новым партнером. Чтобы разнообразить приветствие можно проиграть различные ситуации и роли, например, вы встретили неожиданно давнего-давнего—друга, вы приходите к учителю, встречаетесь с соседом, с человеком почтенного возраста, с ребенком, встречаетесь в деревне, просто с первым встречным.

После окончания игры по сигналу начинается обмен мнениями. Проводится конкурс на лучшее приветствие. Победителя выдвигают по небольшому количеству положительных отзывов о манере поведения, речи, желанию перенять хорошие манеры. Это может выражаться и просто количеством похлопываний по плечу.

Вся группа поздравляет победителей. Победители исполняют показательный сеанс нескольких приветствий. Группа награждает победителей аплодисментами.

### **Упражнение 2. «Дар убеждения».**

Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того, как оба участника выяснили у кого из них в коробке лежит бумажка - каждый начинает доказывать «публике» то, что именно у него в коробке лежит бумажка. Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка. В случае, если «публика» ошиблась - ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать).

Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда «публика» ошибалась – какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

### **3. Игра «Возьмите меня!».**

Выбираются три человека из группы – они представители совета школы. Все остальные – претенденты на вакантные места. На собеседовании каждый участник

должен доказать, что именно он достоин этой должности. Совет тщательно отбирает кадры. Все претенденты получают карточки, где написаны их социальные роли.

Варианты карточек: горнолыжник, юный натуралист, завсегда-библиотек, спортсмен, приколист, умница, труженик, отличник, двоечник, добряк, хулиган, неудачник, мелкий воришка, растяпа, маменькин сынок, лентяй, футбольный фанат, бездельник, рубаха-парень, фотомодель, тормоз, модница.

Материалом для анализа являются ответы на следующие вопросы:

1. Легко ли вам было выступать в заданной роли?
2. Какими средствами вы пользовались, чтобы вас приняли?
3. По каким критериям совет отбирал претендентов?

Время выполнения: 30 минут.

#### **Упражнение 4. «Умение дурачиться».**

В общении с приятелями испытайте свое умение чуть-чуть дурачиться. Например, вам предлагают: «Пойдем в кино?», а вы, напустив на себя важный вид, отвечаете: «Это надо всесторонне обдумать. Зайдите завтра». Если собеседник выразит вам свое негодование, то перестаньте паясничать и ответьте всерьез. Это маленькое актерство приучает вас владеть ситуацией. Так вы выигрываете небольшую паузу перед своим ответом в трудном диалоге. За время паузы собеседник проверяет себя: так ли уж ему требуется то, о чем он просит; у вас же за эти секунды складывается в голове наилучшая формулировка отказа, он прозвучит не обидно - приветливо и спокойно. (Людей обижает не столько отказ, сколько раздраженный, враждебный тон отказа.) Если эта проба у вас не получается, вы, скорее всего, не умеете ответить «нет», не обижая, а значит, вынуждены идти на поводу у других (в частности, у манипуляторов).

С участниками проигрываются различные диалоги, в которых один побуждает к выполнению какого-либо действия, а другой - отказывается.

**5. Рефлексия занятия.**

**6. Ритуал прощания.**

## **Занятие 12.**

**Цель занятия:** развитие коммуникативных навыков; формирование умения распознавать и адекватно выражать свои эмоции.

### **Упражнение 1. «Апельсин».**

Передавая апельсин по цепочке, сказать соседнему участнику «Добрый день», не повторяя интонацию и манеру всех предыдущих «звеньев цепочки».

### **Упражнение 2. «Список чувств».**

Каждый участник составляет и зачитывает свой перечень эмоций. Затем составляется общий список, этим пополняется словарный запас для выражения чувств.

### **Упражнение 3. «Эмоциональный барометр».**

Ведущий рассказывает о значимости эмоций в жизни человека: «Эмоции играют в нашей жизни огромную роль. Мы грустим, радуемся, огорчаемся, восхищаемся, тоскуем, гневаемся, тревожимся или веселимся – все это проявления эмоций, «звуки» нашей души.

Эмоции можно «ощущать» – т.е. обычно мы можем описать, что происходит с нашим телом, когда у нас возникают сильные чувства, (вы можете покраснеть, почувствовать, что «перехватило дыхание», ощутить пустоту в животе и т.д.). Чувства помогают нам понять, что хорошо, а что плохо, и мы можем предпринять какие-то действия, например, убежать, когда нам страшно или поделиться своей радостью, когда мы счастливы.

Чувства не бывают плохими или хорошими – это часть нас самих. Однако они бывают положительными и отрицательными. Положительные (радость, веселье, удовольствие, восторг) хочется продлить, а отрицательных (гнев, страх, горе, печаль, тревога) хочется избежать или быстрее от них избавиться. Для того чтобы успешно справляться с негативными чувствами и быть спокойным и уравновешенным человеком, необходимо уметь различать их.»

Затем каждый участник получает картинку с «Барометром» и цветные карандаши. Ведущий зачитывает примеры различных ситуаций, а члены группы отмечают цветным карандашом соответствующее состояние.

- Виды эмоций: растерянный, недовольный, злой, гневный, расстроенный, испуганный, радостный и т.п.

- Примеры ситуаций:

1. Ты не готов к уроку, а тебя вызвали отвечать.

2. Друг подвел тебя в важном деле.

3. Мама купила тебе то, о чем ты долго мечтал.

4. Поссорился с девушкой.

5. Опаздываешь на занятия и т.п.

Обсуждение:

- Легко ли было определиться с чувством, которое у вас возникает в той или иной ситуации?

Комментарий ведущего: Мир наших чувств сложен и противоречив, поэтому нам бывает трудно в них разобраться, и нам бывает трудно их выразить.

Время: 10 минут.

#### **4. Игра «Тренируем эмоции».**

В общении очень важно правильно выражать свои эмоции, от этого зависит успех общения и, в конечном итоге, и ваше собственное настроение, ваше душевное равновесие.

Вам предлагаются следующие высказывания, связанные с теми или иными ситуациями общения:

- Ты опять опоздал!
- Ты уже полгода не можешь вернуть мне книгу!
- Зачем ты взял мои вещи? и т.п.

Произнесите эти фразы, используя разные оттенки одной эмоции – по степени «убывания» ее силы: ярость, гнев, раздражение, спокойный упрек.

- Наконец-то я сдал сочинение!
- У меня сегодня свидание с девушкой. Я так ждал его!
- Приехал мой лучший друг. Я так рад встрече с ним!

Эти фразы произнесите, используя положительные эмоции «по возрастанию» их силы: удовлетворение, радость, восторг, ликование.

Общение происходит в парах. Сначала высказываются «отрицательные» эмоции, затем «положительные».

Рефлексия: Что вы чувствовали, когда ваш партнер менял «силу» эмоции? Легко ли было поменять тон?

Время выполнения: 20 минут.

#### **Упражнение 5. «Изобразим эмоцию».**

Группа выстраивается в шеренгу. Первому участнику показывается карточка с изображением эмоции. Он мимикой передает ее следующему в шеренге, тот – следующему и так до конца шеренги. Последний называет эмоцию.

Обсуждение: указывается на то, что часто мы искажаем смысл эмоционального выражения другого человека и от этого портятся отношения с ним или наше настроение.

### **Упражнение 6. «Эмоции в словах».**

Мы убедились в том, что не так просто выразить эмоции мимикой. Еще труднее сделать это в словах. В следующем упражнении от вас потребуется предельная искренность.

Все участники берут карточки и без обдумывания продолжают начатые там фразы. Высказывание должно быть искренним. Если группа заподозрит участника в неискренности, участник должен продолжить фразу заново.

Примеры высказываний:

- Когда меня критикуют родители, я... (называется чувство)
- Когда моя девушка опаздывает на свидание...
- Когда я вижу маленького ребенка, я...
- Когда я опаздываю на важную для меня встречу, я...
- Если я не готов к уроку, я...
- Перед предстоящим экзаменом я...
- Когда весной я вижу цветущие деревья, я... и т.п.

### **7. Рефлексия занятия.**

## **8. Ритуал прощания.**

### **Занятие 13.**

**Цель занятия:** Развитие межличностного доверия, навыков невербального выражения и восприятия, развитие умения раскрываться

#### **Игра “Комплимент”**

Упражнение выполняется в кругу. Один из участников берет мячик и бросает его тому, кому хочет. Тот, кто ловит мячик, должен его вернуть обладателю с приятными словами о нем. Каждый участник может кидать мячик стольким людям, скольким захочет. После того как он остановиться, мячик передают следующему сидящему в кругу. Игра продолжается до тех пор, пока мячик не обойдет весь круг.

#### **Игра “Унисон”**

Участники играют в парах. Задача заключается в том, чтобы научиться одновременно выбрасывать одинаковое количество пальцев без предварительного согласования. Парой, достигшей наивысшего взаимопонимания, считается та . которая при демонстрации показала наибольшее число совпадений подряд.

Остальные участники при этом играют роль экспертов, стремящихся определить, нет ли у выступающей пары каких-либо скрытых средств общения, помогающих достичь согласия.

#### **Игра “Общий язык”**

Группа разбивается на тройки. Игроки каждой тройки должны договориться между собой, например, о том, где, когда и зачем они должны встретиться. Но средства общения у них ограничены: один сидит с завязанными глазами и неподвижен, другой онемел и также неподвижен, третий может двигаться, но лишен права разговаривать и у него завязаны глаза.

Итак, находясь в ситуации ограниченных возможностей общения, каждая тройка должна договориться о встрече за минимальное время. Обсуждение задания строится вокруг вопроса о том, что способствует, а что препятствует успешному нахождению общего языка.

Можно обсудить вопрос о том, когда и при каких обстоятельствах возникает впечатление, что говорят они как слепой с немым.

### **Игра “Подарки”**

Все члены группы анонимно дарят друг другу воображаемые подарки, при условии что возможности дарящего ничем не ограничены. Для этого игроки запасаются маленькими листочками бумаги в количестве, на единицу меньше числа участников. Затем ведущий объявляет, что начат сбор подарков для игрока Л. Каждый на одном из листков своего набора пишет название, наименование, обозначение, характеристику и количество тех вещей, предметов, объектов и явлений, которые он хочет подарить именно этому игроку. Листки никто не подписывает. Ведущий собирает листки для Л., но не передает адресату до тех пор, пока не будут готовы такие же для всех участников. Затем он раздает “подарочные наборы”. Некоторое время участники игры изучают содержание записок.

Обсуждение итогов выливается в свободный обмен впечатлениями. При этом ведущий интересуется, есть ли у кого-нибудь несколько одинаковых подарков и есть ли у кого-нибудь подарки, оказавшиеся неприятным сюрпризом или, наоборот, приятно удивившие.

Участники сами делают выводы, высказывают догадки и соображения, связанные с характером подаренного друг другу. Ведущий лишь резюмирует выводы.

Набор листочков с написанными на них подарками является формой выражения отношения игроков друг другу, сообщения о том, чего, по мнению остальных, не хватает в жизни их товарищей.

### **Занятие 14.**

**Цель занятия:** совершенствовать навыки общения; развитие навыков сотрудничества, способности понимать намерения другого; поддержание доверительной атмосферы в группе.

**Упражнение 1. Приветствие.** Все участники берутся за руки и здороваются друг с другом, называя соседей по имени.

### **Упражнение 2. «Контрабандисты».**

#### **Предназначение.**

Упражнение направлено на повышение коммуникативной компетенции.

#### **Содержание**

Ведущий тренинга вызывает несколько добровольцев (от трех до пяти). Выводит их за двери тренингового зала. Там одному из этой группки вручается какой-то небольшой предмет, который можно спрятать в кармане: ручку, колпачок от ручки, маленький степлер, свернутую бумажку (записку), маленький пакетик с приправой, фишку для покера и т.п. Данный участник прячет эту вещь в карман и обещает не вытаскивать ее, пока не получит разрешение от ведущего.

Все возвращаются в тренинговый зал. Объясняется, что эти несколько человек - "контрабандисты", якобы они незаконно провозят что-то (шариковые ручки, степлеры, приправы и т.д.). В данный момент лишь у одного из "команды контрабандистов" есть незаконный товар. Другие "контрабандисты" это знают, но ни за что не скажут. Они могут всячески врать, выкручиваться, сваливать вину друг на друга, говорить даже что это они сами обладают запрещенным товаром. Среди лжи "контрабандисты" могут сказать и правду, у них на это полное право.

Задача остальных участников - "расколоть" контрабандистов, выяснить путем опроса, кто же на самом деле "с товаром". В конце опроса каждый из опрашиваемых должен четко проговорить свою позицию, назвав предполагаемого нарушителя. После этого ведущий подает знак обладателю "товара", тот его достает и демонстрирует.

Желательно упражнение провести в несколько туров. Один и тот же участник может несколько раз попадать в "команду контрабандистов".

В конце проводится обсуждение:

- Какой тактики лучше было придерживаться "контрабандистам"?
- Какой тактики лучше было придерживаться наблюдателям?
- Какие внешние признаки проявляют ложь человека?
- По каким признакам можно определить искренность?
- Кто из "контрабандистов" особенно хорошо играл?

### **Упражнение 3. «Закончи предложение».**

Участникам предлагается закончить предложение, текст которого написан на доске:

«Настоящий друг - это тот ... »

- «Друзья всегда ...»

- «Я могу дружить с такими людьми, которые ...»

- «Со мной можно дружить потому, что ...»

По желанию дети зачитывают ответы. Затем ведущий подводит итог: друзья это те, кому мы верим, кто не предаст, не подведет, способен поддержать, посочувствовать. Другу мы можем доверить свои секреты.

### **Упражнение 4. «Сиамские близнецы».**

Упражнение выполняется в парах. Тонким шарфом, или платком связываются руки детей (правая и левая), стоящих рядом. При этом кисти остаются

свободными. Детям дают по фломастеру. Задача: нарисовать общий рисунок на одном листе бумаги. Условие: рисовать можно только рукой, которая привязана к партнеру. Тему рисунка предлагает ведущий или выбирают сами участники.

Необходимо предупредить играющих, что оценивается не только качество рисунка, но и процесс работы: были ли споры и конфликты между участниками, одинаковое ли участие они принимали в работе (легко оценить по количеству цвета, которым рисовал ребенок), обсуждали ли дети сюжет рисунка, порядок рисования и т.д. Можно тактично напомнить об ошибках в сотрудничестве, допущенных детьми, но перед этим необходимо обязательно отметить положительные стороны общения.

Анализ:

- Что было труднее всего?
- Понравился ли ваш рисунок?
- Что необходимо для сотрудничества?

### **Упражнение 5. «Ищу друга»**

Каждому человеку нужен друг. Когда его нет, то человек пытается обрести друзей. Многие газеты сейчас печатают объявления для тех, кто желает найти друзей или просто единомышленников.

- Какие качества упоминаются в таких объявлениях?

- Мы попытаемся тоже составить такое объявление. Давайте озаглавим его «Ищу друга». Вы можете рассказать немного о себе, о своих увлечениях, любимых занятиях. Объявление не должно быть большим, но старайтесь писать искренне. Можно не подписывать текст или придумать псевдоним. Объявление мы вывесим на стенд с названием «Ищу друга». Если кого-то привлечет определенное объявление, то он оставляет на нем пометку. В результате некоторые объявления будут лидерами.

Анализ упражнения:

- Все ли объявления понравились?
- Трудно ли было писать о себе?
- Почему захотелось откликнуться на определенное объявление или объявление-лидер?

## **6. Рефлексия.**

### **Занятие 15.**

#### **Упражнение 1 . «Приветствие вслепую».**

Участники закрывают глаза и берутся за руки. Затем каждый по очереди начинает здороваться с соседом справа. Когда круг закончится, здороваться начинают в обратном направлении.

#### **Упражнение 2. «Картина двух художников»**

Цель: Умение работать в парах, развитие навыка совместной деятельности, развитие эмпатии.

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

#### **Упражнение 3. «Глаза в глаза»**

Цель: Развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

Проведение: Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: «я грущу», «мне весело, давай играть», «я рассержен», «не хочу ни с кем разговаривать» и т.д. После игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

#### **Упражнение 4. «Мысли без слов»**

Цель: развитие чувствительности к невербальным средствам общения; развитие умений выразить себя невербальными средствами; отработка умений эмпатического понимания; развитие умений чувствовать другого человека.

Ход проведения: Один из участников выходит за дверь. Оставшиеся выбирают трех участников, которые хотят вступить в контакт с вышедшим. Затем вышедший возвращается и должен взглядом определить, кто хочет вступить с ним в контакт. Оставшиеся предварительно инструктируются, что взгляды троих, желающих вступить в контакт, должны отличаться от взглядов остальных (быть необыкновенным взглядом, быть воплощением мысли о желании вступить в контакт). Не рекомендуются явные подсказки: подмигивание, кивки головой и т.д.

### **Упражнение 5. Игра «Оглянись, уходя»**

**Время:** 5-10 мин.

**Цель:** тренировка эмпатийности.

Задание: участники делятся на пары и расходятся в разные стороны, но в какой-то момент должны обернуться и посмотреть друг на друга. Причем обернуться должны в одно и то же время. Сделать это будет непросто, потому что участники должны договориться об этом без помощи слов и жестов. Таким образом, остаются только чувства.

Посмотрите друг другу в глаза, попытайтесь почувствовать своего партнера.

Повернитесь друг к другу спинами. Есть ли ощущение связующей нити между вами? Если так, то расходитесь...

Число попыток для каждой пары не ограничено. Однако, если двое людей в такой ситуации «увидят» друг друга с первой или со второй попытки, значит, между ними есть незримое притяжение.

## Занятие 16.

### **Упражнение 1. «Приветствие».**

**Цель:** разминка, приветствие друг друга.

**Содержание:** участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «привет, (имя), сегодня замечательный день, потому, что...»

**Упражнение 2. Игра «Спасибо, что ты рядом!»** Все участники стоят в кругу. Один из них встает в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и говорит: «Спасибо, что ты рядом!» Они держаться за руки, а каждый следующий участник подходит и со словами «Спасибо, что ты рядом!» берет за руку одного из уже стоящих в центре. Когда все играющие окажутся в центре круга, ведущий присоединяется к детям со словами: «Спасибо, что все вы рядом!»

### **Упражнение 3. «Чемодан пожеланий».**

Участникам тренинга предлагается сказать пожелания всем. Эти пожелания должны быть связаны с профессиональной деятельностью и адресованы конкретному человеку. Все участники тренинга записывают высказываемые пожелания в свой адрес, а в конце ранжируют их по степени значимости для себя. В конце занятия проводится опрос, в котором все желающие высказывают свое мнение о проводимом тренинге.

### **Упражнение 4. «Прощай»**

**Цель:** закрепление дружеских отношений между членами группы.

**Содержание:** психолог предлагает участникам сказать другому человеку все что не успели сказать во время занятий.

## **Упражнение 5. «Спасибо»**

**Описание упражнения:** Участники встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку – то, что получил на этом тренинге нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат –СПАСИБО!

**Психологический смысл упражнения:** Завершающий ритуал. Позволяет задуматься над содержанием и результатом прошедшего тренинга, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.

## Список литературы.

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков. - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2011. - 379 с.;
2. Андреева Г.М. Социальная психология. - М.: Аспект Пресс, 2009. - 384 с.;
3. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. - СПб.: Питер, 2009. - 271 с.;
4. Арбузова Е.Н., Анисимов А.И., Шатрова О.В. Практикум по психологии общения . - СПб.: Речь, 2011. - 274 с.
5. Беличева С.А. Сложный мир подростка. - Свердловск: Средне-Уральск. книжное изд-во, 2008. - 129 с.
6. Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. - СПб.: Питер, 2009. - 268 с.
7. Бодалев А. А. Личность и общение. - М.: Международная педагогическая академия, 2009. - 328 с.
8. Булыгина, Л.Н. О формировании коммуникативной компетентности школьников. - М.: МГАФК, 2010. - 281 с.
9. Вачков И. В. Основы технологий группового тренинга . - СПб.: Питер, 2009. - 212 с.
10. Воробьева О. Я. Коммуникативные технологии в школе . - М.: Учитель, 2009. - 144 с.
11. Емельянов Ю. Н. Теория формирования и практика совершенствования коммуникативной компетентности. - М.: Просвещение, 2010. - 183 с.

12. Жуков Ю. М., Петровская Л. А., Растянников П. В. Диагностика и развитие компетентности в общении. - М.: Просвещение, 2008. - 142 с.
13. Игнатьева С. А. Коммуникативная компетентность как компонент коммуникативной культуры личности. - М.: Просвещение, 2010. - 385 с.
14. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. - М.: Академия, 2010. - 256 с.
15. Моница Г. Б., Мотова Е. К. Коммуникативный тренинг. - Спб.: Речь, 2005. - 234 с.