

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ЦПМСС Красносельского района)

Принято

Утверждаю

Педагогическим советом

Директор _____ И.С. Седунова

Протокол от _____ № _____

Приказ от _____ № _____

Дополнительная общеразвивающая программа
социально-педагогической (социально-гуманитарной) направленности

РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ ПОДРОСТКА

Возраст учащихся: 14 - 17 лет

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Объем: 11 часов

Составители:

Новикова Н.Ю., педагог-психолог,
Сошникова И.Г., педагог-психолог.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Развитие коммуникативных умений подростка» имеет социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность.

Адресат программы: программа адресована несовершеннолетним в возрасте от 14 до 17 лет. Занятия программы построены с учетом возрастных проблем подростков.

Актуальность программы

Согласно международным экспертам в XXI веке основные навыки, влияющие на эффективность деятельности это – коммуникация, креативность, критическое мышление, коллаборация или сотрудничество. Данные навыки относятся к разряду гибких навыков. Ученые рекомендуют развивать их, чтобы обеспечить новому поколению успешное будущее.

Гибкие, или мягкие, навыки — это индивидуальные характеристики, которые позволяют человеку эффективно и гармонично взаимодействовать с другими в рамках своей профессиональной деятельности.

Востребованность данной программы объясняется тем, что в подростковой среде становится актуальным запрос на преодоление трудностей установления эмоциональной связи, смущения от живого контакта и повышение уверенности в себе при живом контакте с другими. Увлеченность подростков общением при помощи специальных программ (социальные мессенджеры, голосовые помощники), лишает их необходимости живого общения и ведет к тому, что они утрачивают способность разговаривать друг с другом. Качество живого общения снижается, оно становится эмоционально обедненным. Невключенное или цифровое общение вызывает тревогу, неуверенность в себе, защитную агрессию.

Предлагаемый цикл занятий призван оказать помощь учащимся в развитии гибких, или мягких, навыков - коммуникации, креативности, критического мышления, сотрудничества.

Групповые формы работы помогают формировать навыки общения, развивать речь, учить договариваться друг с другом, видеть и понимать, что человек нуждается в твоей помощи.

Научные и нормативно-правовые основания программы

Нормативно-правовой базой дополнительной общеразвивающей программы «Развитие коммуникативных умений подростка» являются следующие основные документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.12, ст.75);
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 №240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Национальный проект «Образование» (Паспорт национального проекта утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 года № 287;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмо Минобразования России «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении» от 2 апреля 2002 г. №13-51-28/13;
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы», утвержденная Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 №105-р (в рамках реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N996-Р);
- распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 2 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2.

Научно-методическое основание программы

Человек - социальное существо и с первых месяцев жизни испытывает потребность в общении. Общение — это необходимое условие жизнедеятельности человека.

Подростковый период в жизни человека - особый период.

Согласно Л.С.Выготскому, основное новообразование подросткового возраста – это перенесенное внутрь социальное сознание, то есть самосознание (иначе - интериоризированный опыт социальных отношений). Его появление способствует большей регуляции, контролю и управлением поведения, более глубокому пониманию других людей, создает условия дальнейшего личностного развития и др.

Ведущая деятельность подростка – интимно-личностное общение со сверстниками. Интимно-личностное общение – это общение, основанное на личной симпатии партнеров по отношению друг к другу, их взаимной заинтересованности в установлении и поддержании доверительных отношений.

И.С.Кон указывает, что главная тенденция подросткового возраста - переориентация общения с родителей и учителей на сверстников. Проблемы, возникающие во взаимоотношениях со сверстниками, переживаются очень тяжело. Для привлечения к себе внимания сверстников подросток может пойти на все, даже на нарушение социальных норм или открытый конфликт со взрослыми.

Интимно-личностное общение предполагает:

- высокую степень доверия партнеру,
- взаимное глубокое самораскрытие.

А. Маслоу считал, что умение общаться — это одна из важных качественных характеристик личности, которая позволяет реализовать её потребности в социальном признании, уважении, самоактуализации и помогает успешному процессу социализации.

Зарубежные авторы, такие как Дж. Морено, Э. Берн, Г. В. Оллпорт, Е.Мелибруда, К. Роджерс выделяли ряд необходимых качеств для эффективного общения: социальный интеллект, понимание себя и других, умение встать на позицию другого, эмпатию и позитивное отношение к самому себе.

Общение является:

- своеобразной формой воспроизведения между сверстниками тех отношений, которые существуют среди взрослых людей,
- формой построения отношений с товарищами на основе определённых морально-этических норм, которые опосредуют поступки подростков,
- формой освоения этих отношений.

Согласно мнению отечественных и зарубежных психологов, общение является для подростков очень важным информационным каналом. Это вид межличностных отношений, который формирует у подростка навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права.

Общение - специфический вид эмоционального контакта, дает чувство солидарности, эмоционального благополучия, самоуважения.

Общение в подростковом возрасте включает две противоречивых потребности:

- потребность в принадлежности к группе
- и в обособленности (появляется свой внутренний мир, подросток испытывает потребность остаться наедине с собой).

В старшем подростковом возрасте появляется три вида взаимоотношений: внешние – эпизодические «деловые» контакты, служащие для сиюминутного удовлетворения интересов потребностей; товарищеские, способствующие взаимобмену знаниями, умениями и навыками; дружеские, позволяющие решать вопросы эмоционально-личностного характера.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы. Программа реализуется в течение одного учебного года. Общее количество часов реализации программы – 11 часов.

Цель программы

Формирование и развитие гибких, или мягких, навыков - коммуникации, креативности, критического мышления, сотрудничества.

Задачи программы

Обучающие задачи:

- Научить эффективным способам межличностного общения.
- Обучить способам самонаблюдения и оценки своего эмоционального состояния в различных ситуациях.
- Изучить свои личностные особенности, свой внутренний мир.
- Научить осознавать свои потребности и брать на себя ответственность за их удовлетворение.
- Научить полно и четко формулировать свои мысли и отношение к событиям и явлениям окружающей действительности.
- Научить устанавливать причинно-следственные связи между явлениями и ситуациями.

Развивающие задачи:

- Развить ассоциативное мышление.
- Развить способности к анализу и самоанализу.
- Развить умение использовать при анализе ситуации свой прошлый опыт и знания.
- Развить умения конгруэнтного выражения чувств безопасным для себя способом.
- Развить навык сотрудничества.
- Развить способность к эмпатии (сочувствию и сопереживанию).
- Развить творческие способности.
- Способствовать включению новых знаний, умений и навыков в опыт личности.
- Развить способность видеть в себе хорошее, замечать свои достижения, отделять свою личность от своих проблем.
- Повысить степень осознанности своих эмоциональных состояний в процессе взаимодействия с другими людьми.

- Развить умение активизировать позитивные ресурсы через создание системы поддержки.

Воспитательные задачи:

- Воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности.
- Воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность).
- Воспитать уважительное отношение к своему уникальному индивидуальному опыту.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты освоения программы:

1. Формирование целостного взгляда на мир, в том числе на внутренний мир человека.
2. Овладение приемами и способами произвольной регуляции деятельности.
3. Формирование навыков распознавания и выражения эмоций.
4. Развитие словарного запаса. Способность активного использования речевых средств в решении познавательных и коммуникативных задач.

Метапредметные результаты освоения программы:

1. Формирование начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
2. Развитие способности к самоконтролю и саморегуляции.
3. Устранение трудностей в контактах с окружающими; формирование готовности слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.
4. Формирование понятие личностные границы и культуры их соблюдения в коммуникативном пространстве.
5. Развитие умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
6. Формирование готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Личностные результаты освоения учащимися программы:

1. Развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
2. Стабилизация психоэмоционального состояния.
3. Формировании положительного эмоционального отношения к себе, повышение уровня самопринятия.
4. Развитие этических представлений, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
5. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
6. Осознание своих потребностей и ответственности за свои потребности, формирование навыка определения, удовлетворения и регуляции своих потребностей.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации – русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий

В целях обеспечения безопасных условий реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ЦПМСС Красносельского района в ситуации осложнения эпидемической обстановки возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения регулируется Положением об электронном обучении и использовании дистанционных

образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района Санкт Петербурга.

Особенности организации образовательного процесса

Каждое занятие включает:

- *вводный этап*, приветствие (ритуал вхождения в занятие), объявление темы, небольшой экскурс в теорию темы. На первом занятии вводная часть более расширена, поскольку необходимо объяснить участникам правила работы и в чем она будет заключаться (именно первое занятие имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения подростков в работу);
- *основную часть*, упражнения, ориентированное на развитие гибких навыков: коммуникации, креативности, критического мышления, сотрудничества. В основной части проводятся не только упражнения, но и беседы, даются необходимые знания о психологии. Все происходящее в группе, становится групповым опытом, который может быть осознан и интегрирован отдельными участниками и группой в целом. Все упражнения обсуждаются и анализируются;
- *заключительную часть*, направленную на оценку своего опыта, полученного в результате занятий, повышение эмоционального тонуса, рефлексии накопившихся чувств, подведение итогов занятия и настрой на обычные дела.

Условия приема на коррекционно-развивающие занятия и формирования групп

На занятия зачисляются подростки

- по результатам индивидуальной психодиагностики в рамках консультативной работы;
- в соответствии с рекомендациями образовательной организации Красносельского района.

Зачисление на занятия осуществляется в соответствии с письменными заявлениями родителей (законных представителей) учащихся либо самих учащихся в возрасте от 15 лет.

Противопоказанием для зачисления в группу является сниженный интеллект, выраженная демонстративность.

Формы организации занятий: занятия по программе проводятся в групповой форме.

Количество обучающихся в группе: занятия проходят в группах численностью 5 - 8 человек.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю с учетом принципа постоянства места и времени проведения занятий. Продолжительность каждого занятия 1 - 1,5 академических часа.

Временные границы каждого занятия определяются возрастными, индивидуальными, психофизиологическими особенностями участников, медицинскими характеристиками (учащиеся группы ОВЗ).

Формы проведения занятий: мини-лекция, беседа, практические упражнения для отработки навыков, творческая работа и ее презентация.

В программе в соответствии с ФГОС используются следующие новые технологии и подходы:

- развивающее обучение;
- коммуникативное обучение;
- личностно-ориентированный подход;
- игровые технологии;
- элементы арт-терапии (изотерапия);
- информационно-коммуникативные технологии (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения поставленных задач);
- групповые технологии;
- системный подход;
- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач.

Материально-техническое оснащение

Реализация программы осуществляется в помещениях в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.

Желательно иметь в помещении

- рабочую зону (столы и стулья для индивидуального творчества);
- свободное пространство для движений, разыгрывания этюдов;
- место для выставок творческих работ.

Необходимые материалы и оборудование: см. Приложение 1.

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог-психолог без требований к квалификации и опыту работы.

Учебный план

дополнительной общеразвивающей программы «Развитие коммуникативных умений подростка»

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1,5	0,5	1,0	анкетирование, рефлексия, наблюдение
2.	Чувства и эмоции людей.	1,0	0,25	0,75	рефлексия, наблюдение
3.	Ассоциативное мышление.	1,0	0,25	0,75	рефлексия, наблюдение
4.	Личные границы.	1,0	0,25	0,75	рефлексия, наблюдение
5.	Активити.	1,0	0,25	0,75	рефлексия, наблюдение
6.	Дружба.	1,0	0,25	0,75	рефлексия, наблюдение
7.	Образ Я.	1,0	0,25	0,75	рефлексия, наблюдение
8.	Сотрудничество.	1,0	0,25	0,75	рефлексия, наблюдение
9.	Критическое мышление.	1,0	0,25	0,75	рефлексия, наблюдение
10.	Подведение итогов.	1,5	0,5	1,0	анкетирование, рефлексия, наблюдение
ИТОГО		11,0	3,0	8,0	

Содержание

дополнительной общеразвивающей программы «Развитие коммуникативных умений подростка»

Занятие №1. Вводное занятие (1,5 час.)

Знакомство. Обсуждение правил групповой работы. Создание благоприятной обстановки для работы группы. Развитие креативности. Изучение своих личностных особенностей, своего внутреннего мира, самоидентификация.

Занятие №2. Чувства и эмоции людей (1 час.)

Расширение знаний участников группы о чувствах и эмоциях. Осознание своего эмоционального состояния и умение его выразить. Формирование идентичности.

Занятие №3. Ассоциативное мышление (1 час.)

Развитие аналитического и ассоциативного мышления, интуиции, фантазии. Активизация и развитие памяти, внимания и воображения. Формирование навыков эффективного невербального общения, создание атмосферы доверия и сотрудничества. Создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций. Раскрытие внутренних ресурсов.

Занятие №4. Личные границы (1 час.)

Знакомство с понятием психологические границы, формирование навыка определения и установления личных границ. Осознание, где и как нарушаются наши границы.

Занятие №5. Активити (1 час.)

Развитие аналитического и ассоциативного мышления, памяти, внимания и воображения, расширение кругозора. Формирование навыков эффективного общения, создание атмосферы доверия и сотрудничества. Раскрытие внутренних ресурсов. Развитие навыка узнавания эмоционального состояния других участников и своих собственных.

Занятие №6. Дружба (1 час.)

Развитие дружеских отношений между подростками в коллективе, раскрытие сущности нравственных отношений между людьми, определение качеств настоящего друга, роли друзей в наше время. Воспитание доброжелательности, уважения к друг другу.

Занятие №7. Образ Я (1 час.)

Формирование навыков эффективного общения, создание атмосферы доверия и сотрудничества. Раскрытие внутренних ресурсов. Осознание собственных ценностей. Уточнение и упорядочение представлений о себе. Самоидентификация.

Занятие №8. Сотрудничество (1 час.)

Обучение умению согласованно работать в коллективе, развитие способности к открытому взаимодействию с миром, сохраняя при этом свою индивидуальность, формирование навыков уверенного поведения.

Занятие №9. Критическое мышление (1 час.)

Развитие критического мышления, умения задавать вопросы, навыка исследования информации.

Занятие №10. Подведение итогов (1,5 час.)

Подведение итогов, получение обратной связи от участников.

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Используемые практики, технологии и методы, дидактические материалы представлены в приложении 4.

Система контроля результативности реализации

Эффективность работы группы определяется по следующим критериям:

1. Вербализированная обратная связь участников группы после выполнения упражнений и в конце занятия.

2. До и после завершения программы предлагается анкета обратной связи, которая позволяет проанализировать динамику усвоения материала и психологических изменений. (приложение 2,3).

Литература

1. Аксюта Максим. Почему одни подростки трудны, а другие - нет. Воспитание с помощью окружения / Максим Аксюта, Татьяна Сандлер. - М.: В Круге, 2014. -360 с.
2. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. - М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2011. - 121 с.
3. Грецов Андрей. Тренинги развития с подростками. Творчество, общение, самопознание / Андрей Грецов. - М.: Питер, 2011. - 416 с.
4. Грецов А. Г., Попова Е. Г. Научись побеждать. / Информационно-методические материалы для подростков. Под общей редакцией проф. Евсеева С. П. – СПб., СПб НИИ физической культуры, 2006. - 52 с.
5. Дедушка А.И. Как научить детей дружбе? Психологическая работа с подростками. – СПб.: Речь, 2007. – 235 с.
6. Зимбардо, Ф. Застенчивый ребенок / Филипп Зимбардо, Ширли Рэдл; пер. с англ. Е. Долинской. - М.: АСТ Астрель, 2005. – 294 с.
7. Казанская В. Подросток. Социальная адаптация / В. Казанская. - М.: Питер, 2011. - 288 с.
8. Кон И.С. Психология ранней юности. Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
9. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под редакцией М.Р. Битяновой. - М.: Питер, 2011. - 304 с.
10. Роберт Т. Байярд Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей / Роберт Т. Байярд, Джин Байярд. - М.: Академический проект, 2015. - 224 с.
11. Синичкина Елена Практическая психология для подростков, или как научиться любить себя и других / Елена Синичкина. - М.: АСТ-Пресс, 2001. - 304 с.
12. Фоппель, К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. - М.: Генезис. 2008. –256 с.
13. Фоппель. К. Сплоченность и толерантность в группе. - М.: Генезис. 2006. – 336 с.
14. Фоппель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие; 4-е изд. - М.: Генезис, 2006. – 400 с.
15. Чатфилд Т. Критическое мышление. Анализируй, сомневайся, формируй свое мнение / Т. Чатфилд [пер. с англ.: Н. Колпакова]. - Москва: Альпина Паблишер, 2019. - 328 с.
16. Интернет источники:

<https://12lib.wordpress.com/mamapapa/> (дата выхода 03.07.2023)

<https://da-azbyka.online/blog/10-lessons-criticalthinking?ysclid=ljqx867cto138853573> (дата выхода 05.07.2023)

<https://pedsovet-org.turbopages.org/pedsovet.org/s/article/5-prostyh-igr-na-razvitie-kriticeskogo-myslenia-u-skolnikov> (дата выхода 05.07.2023)

Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Развитие коммуникативных умений подростка»

Год обучения	Дата начала обучения по модулю	Дата окончания обучения по модулю	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-2024 учебный год	01.09.2023	25.05.2024	34 недели	11 часов	1 раз в неделю

Необходимые материалы и оборудование:

- шариковая ручка, цветные карандаши, краски, фломастеры, восковые мелки, кисти разных размеров;
- бумага формата А3 и А4;
- ватман;
- цветная бумага;
- подручный материал для создания коллажей;
- ножницы, клей;
- настольные игры: «Dixit», «Дженга», «Зомби в доме», «Activity»;
- интерактивная доска;
- фотоаппарат для фиксации продуктов изобразительной деятельности, процесса занятия, а также для создания снимков в целях коррекционно-развивающей работы.

Приложение 2

Входная анкета

дата _____ школа _____ класс _____
ФИ _____ возраст _____

Оцените по десятибалльной шкале следующие суждения:

Я -

- | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1. знаю и понимаю себя, свои чувства, эмоции при общении с другими людьми | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 2. постоянно открываю в себе новые и интересные стороны | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3. эффективно взаимодействую со своими сверстниками | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 4. имею навыки определения и установления личных границ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 5. знаю и понимаю своих сверстников | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 6. дружу со своими сверстниками | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 7. имею навыки анализировать, оценивать информацию и принимать решение | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 8. чувствую себя уверенным в общении, могу эффективно преподнести и «ставить» себя среди окружающих | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 9. знаю, как провести свое свободное время | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 10. хочу посещать занятия психологического практикума | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Анкета обратной связи

дата _____ школа _____ класс _____
 ФИ _____ возраст _____

Оцените по десятибалльной шкале следующие суждения.

Занятия по программе психологического практикума мне помогли (научили)...

1. лучше узнать и понимать себя, свои чувства, эмоции при общении с другими людьми
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. открыть в себе новые и интересные стороны
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. более эффективно взаимодействовать со своими сверстниками
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. получить навыки определения и установления личных границ
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. лучше узнать и понимать своих сверстников
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. сблизиться со своими сверстниками
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. получить навыки анализировать, оценивать информацию и принимать решение
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. чувствовать себя более уверенным в общении, эффективно преподносить и «ставить» себя среди окружающих
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. узнать новые способы проведения досуга
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. мне понравились занятия психологического практикума
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка результативности работы по программе

Баллы, полученные по анкетам приложений 2-3, переводятся в процентные показатели, которые отображают динамику эффективности.

Психологический показатель	№ вопроса	Максимальное кол-во баллов
Коммуникативная сфера	3, 4, 6, 7, 8	50
Эмоциональная сфера	1, 6, 8	30
Когнитивная сфера	1, 2, 5, 9	40

Показатель «Коммуникативная сфера» отражает сформированность адекватного ролевого поведения в различных ситуациях общения; овладение навыками самопрезентации; способность производить анализ эмоциональных состояний людей и действовать в соответствии с результатами этого анализа; умение адекватно использовать коммуникативные навыки.

Показатель «Эмоциональная сфера» включает способность воспринимать и учитывать в своем поведении состояния, желания и интересы других людей; умение понимать, осознавать собственные эмоции, переживания и чувства; способность к рефлексии.

Показатель «Когнитивная сфера» отражает уровень сформированности самосознания, представления подростка о самом себе, уровень самооценки и, в целом, сформированность «Я-концепции».

Конспекты занятий по дополнительной общеразвивающей программе «Развитие коммуникативных умений подростка»

Занятие №1

Цель: Знакомство. Обсуждение правил групповой работы. Создание благоприятной обстановки для работы группы. Развитие креативности. Изучение своих личностных особенностей, своего внутреннего мира, самоидентификация.

Вступление

Ведущий информирует участников о целях занятий и особенностях групповой работы.

Подростковому возрасту сопутствует изменение личностного самоощущения, стремление познавать свой внутренний и окружающий мир.

Занятия могут помочь:

- разобраться в себе, своих чувствах, эмоциях, особенностях характера;
- научиться делиться с другими своими переживаниями, выражать свои чувства словами;
- определить особенности своей коммуникации с другими людьми и научиться чувствовать своего партнера по общению;
- выработать коммуникативные умения, необходимые для эффективного общения;
- стать заметным и почувствовать себя в центре внимания;
- научиться оказывать самопомощь при решении сложных жизненных вопросов и конфликтных ситуаций;
- играть и фантазировать.

Знакомство

Все встают в круг. Каждый по очереди делает шаг к центру круга и произносит свое имя и прилагательное на первую букву своего имени. После этого, по сигналу ведущего, все тоже делают шаг к центру круга и хором повторяют его имя с прилагательным. Сам участник не двигается и молча наблюдает за этим.

Принятие правил работы в группе

- Постоянство (каждый участник работает от начала и до конца работы группы, и не опаздывает).
- Правило равноценности (нет статусных различий, иерархии, сложившейся до группы, субординации. Каждый несет ответственность как за свои решения, так и за групповые).
- Правило активности (от активности каждого члена группы выигрывают все).
- Правило искренности (каждый член группы будет искренним, но имеет право сказать «нет»).
- Обсуждению подлежит только то, что происходит здесь и сейчас.
- Правило конфиденциальности (информация, обсуждаемая в группе и касающаяся «личных» жизненных историй каждого, не выносится за пределы круга).
- Правило недопустимости непосредственных оценок человека (говорить о поведении, а не личности. Нельзя использовать высказывания типа: «Ты мне не нравишься...»). Следует говорить: «мне нравится, когда ты говоришь ...или поступаешь так-то...»)

Упражнение «Кто родился в мае...»

Ведущий: Вот мы и познакомились! Теперь мы можем обращаться к друг другу по имени. Давайте узнаем если у нас что-то общее.

Участники садятся в круг. Ведущий, называет какое-либо личностное качество или описывает ситуацию. Участники, по отношению к которым это утверждение справедливо, выполняют определенное ведущим действие.

Темп игры постепенно увеличивается:

- У кого голубые глаза – три раза хлопните в ладоши;

- Кто приехал сегодня на метро – крикните громко «мяу»;
- Кто вкусно позавтракал – погладьте себя по животу против часовой стрелки;
- Кто родился в мае – возьмите соседа слева за руку;
- Кто любит собак – два раза топните ногой;
- Кто любит кошек – трижды наклонитесь вперед;
- У кого есть замужняя сестра – скажите соседу справа, что это никого не касается;
- Кто пьет кофе с сахаром – загляните себе под стул;
- У кого есть веснушки – пробегите по кругу;
- Пусть единственный ребенок своих родителей встанет со стула;
- У кого есть мобильный телефон – поменяйтесь местами друг с другом;
- У кого есть родные братья и сестры – подпрыгните столько раз, сколько их у вас;
- Кто рад, что попал в эту группу – скажите громко «Ура»;
- Кто умеет играть на каком-либо музыкальном инструменте - поднимите две руки вверх;
- Кто не переносит табачного дыма – скажите громко «Ха-ха-ха»;
- Кто курит - скажите громко «А вас предупреждал Минздрав?»;
- Кто одет в брюки – попрыгайте на одной ножке;
- У кого есть с собой конфетка или шоколадка – четыре раза скажите: «Мня-мня - мня-мня»;
- Кто любит СПб – погладьте себя по голове;
- Кто полагает, что играть достаточно - трижды хлопните ладонями по коленям, скрестите руки на груди и громко крикните «Хватит!».

Упражнение «Интервью»

Ведущий: Рассказать о себе можно и с помощью интервью.

Участники садятся по парам. Один из них начинает задавать вопросы другому. Затем интервьюер и респондент меняются ролями. При возможности ответы записываются.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ИНТЕРВЬЮ

Имя того, кто берет интервью:

Имя того, кто дает интервью:

1. Назовите две вещи, которые Вам удаются.
2. Назовите две вещи, которые Вам не удаются.
3. Чем Вы занимаетесь в свободное время?
4. Какой Ваш любимый блог, канал в интернете и т.п.? Почему?
5. С кем Вам больше всего хочется встретиться?
6. Если бы Вы очутились на необитаемом острове, какие три вещи Вам бы хотелось иметь с собой?
7. Если бы у Вас была возможность изменить что-то в своей жизни, чтобы это было?

После интервью все участники собираются в круг и рассказывают то, что они узнали друг о друге.

Упражнение «Это я»

Ведущий: Еще один способ рассказать о себе — нарисовать себя в тот момент, когда ты делаешь то, что тебе нравится. Это может быть абстрактный или конкретный рисунок».

Упражнение выполняется индивидуально. После рисования группа снова собирается, и подростки показывают свои рисунки.

Упражнение «Группа получает название»

Ведущий предлагает подросткам выступить с предложениями о названии группы. Все предложения записываются на доске. Затем проврлится голосование. В заключение все участники вместе делают табличку с названием группы.

Обратная связь о занятии

Ведущий: Прежде чем завершить сегодняшнюю встречу, мы зададим вам два вопроса, которые мы будем задавать каждый раз в конце занятия:

1. Что было легко?
2. Что вызвало затруднения?

Занятие №2

Цель: расширение знаний участников группы о чувствах и эмоциях. Осознание своего эмоционального состояния и умение его выразить. Формирование идентичности.

Упражнение «Сегодня»

Подростки рассказывают о своем настроении. Они рассказывают об одной хорошей и одной плохой вещи, которые произошли с ними в течение дня.

Беседа «Чувства и эмоции людей»

Эмоции – это особое внутреннее психологическое состояние человека, характеризующееся ощущениями приятного или не приятного. Эмоции – это элементарные переживания, настроение, чувства, страсть. Основные эмоции (радость, гнев, печаль, страх и т.д.) имеют врожденный характер. У человека богатая палитра приобретенных эмоций, что как раз и отличает человека от других представителей животного мира природы.

Существуют различные типы чувств. Одни чувствуем мы на поверхности, например, когда обжигаемся. Другие чувствуем внутри нас, например, печаль, злость, радость. Некоторые чувства труднее определить, например, нежность, удивление, неудобство.

Упражнение «Изобразите эмоцию»

Ведущий предлагает участникам карточки, на которых написаны названия эмоций.

Каждый участник по очереди вытаскивает карточку и изображает ту эмоцию, которая написана на карточке, при помощи мимики и жестов. Остальные участники должны догадаться, что это за эмоция.

Упражнение «Колода эмоций»

Ведущий: Важно узнавать свои собственные эмоции и называть их.

В упражнении используется «Колода эмоций», которая состоит из 16 карт. Колода карт раскладывается на столе обратной стороной вверх. Участники по очереди вытягивают свою карту и заканчивают предложение, например, «Я чувствую страх... когда я один дома».

«Колода эмоций»

Я злюсь, когда	Мне грустно, когда	Мне весело, когда	Я смеюсь, когда
Когда учитель меня хвалит, я чувствую	Мне любопытно, когда	Я нервничаю, когда	Мне страшно, когда
Я завидую, когда	В холодный дождливый осенний день, я чувствую	Когда в моем присутствии люди ругаются между собой, я чувствую	Накануне дня моего рождения, я чувствую
Когда из всего класса меня одного (одну) не пригласили на праздник, я чувствую	Когда я один (одна) на перемене в школе, я чувствую	У меня стучит сердце, когда	Чаще всего в жизни я испытываю

Упражнение «Показать свои чувства»

Ведущий: У каждого есть право на чувства. Каждый человек по-разному выражает свои эмоции. Иногда мы не можем или не хотим показать свои чувства и разными способами прячем их.

Была ли у вас ситуация в жизни, когда вы чувствовали одно, а демонстрировали другое?

Часто бывает трудно понять, что другой человек чувствует глубоко в себе. Необходимо разделять поведение и эмоцию. Поведение — это то, что мы видим, как другой человек себя ведет.

Но что заставляет нас прятать свои чувства? Злость и гнев — те эмоции, которые люди часто прячут. Особенно по отношению к тому, кто вызывает эти эмоции. Но даже если их пытаются спрятать, они выходят другим способом.

Девочка на картинке раздражена и зла на свою маму, но не осмеливается показать это. Пинки получает попавший под руку мишка. Испытывали ли вы нечто похожее? Что вы делали в тот момент?



В ходе обсуждения ведущий предлагает участникам выбрать конструктивные способы выражения гнева:

- Кричать и драться
- Разбивать вещи
- Хлопать дверью
- Запереться в комнате
- Молчать целый день
- Плакать от злости

- Порвать газету
- Побить подушку
- Убрать квартиру
- Побегать в парке

Упражнение «Ха»

Ведущий предлагает подросткам по очереди мягким мечом ударить по стулу изо всей силы, произнося звук «Ха» на выдохе.

Упражнение «Айсберг»

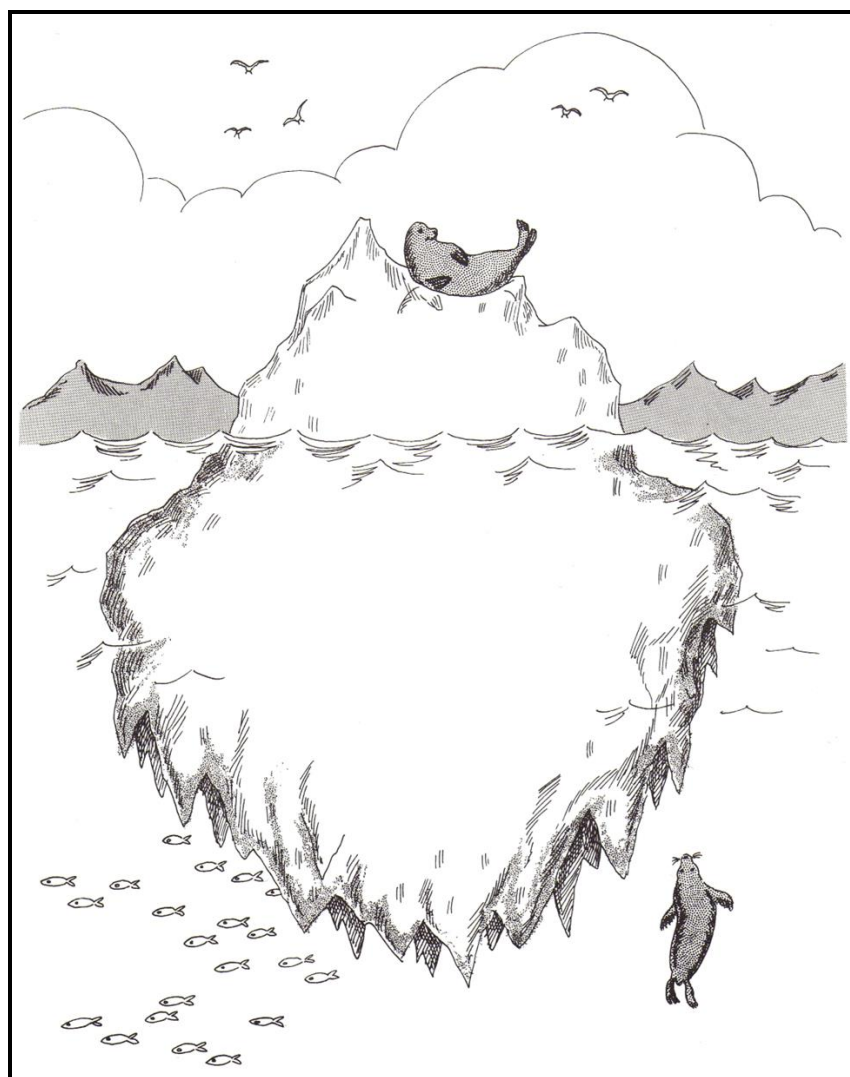
Ведущий: Часто мы не показываем свои истинные чувства, а показываем что-то другое. Как айсберг (демонстрируем подросткам изображение айсберга). Верхушка айсберга — это то, как другие нас видят. То, что под водой — это то, как я на самом деле себе чувствую.

Существуют эмоции, которые мы не хотим показывать окружающим. Например, смущение часто скрывается за развязным поведением или паясничанием.

Подросткам предлагается выбрать одну эмоцию, которую они обычно скрывают, и нарисовать ее на своем айсберге.

Вопросы для обсуждения:

- Какую эмоцию ты выбрал?
- Что ты показываешь окружающим?
- Что ты чувствуешь на самом деле?
- Ты ведешь себя по-разному, в зависимости от того, ты дома, в школе, в компании друзей или где-то в другом месте?



Упражнение «Самоподдержка»

Ведущий предлагает подросткам представить друга, который безоговорочно любит и принимает их, и проявляет к ним доброту и сострадание. Этому другу известны все сильные и слабые стороны. Этот друг любит и принимает тебя именно таким, какой ты есть, со всеми твоими недостатками. Будучи очень мудрым, этот друг видит всю историю твоей жизни, миллионы фактов, и сейчас воспринимает тебя таким, какой ты есть.

Подросткам предлагается написать себе письмо от имени этого воображаемого друга. Как бы он выразил свое глубокое сочувствие, как бы он вас поддержал? В каких словах этот друг напомнил бы вам, что вы просто человек, а у всех людей есть сильные стороны и слабости?

Затем подростки поделятся в кругу словами поддержки от своего друга.

Обратная связь о занятии

1. Что было легко?
2. Что вызвало затруднения?

Занятие №3

Цель: развитие аналитического и ассоциативного мышления, интуиции, фантазии. Активизация и развитие памяти, внимания и воображения. Формирование навыков эффективного невербального общения, создание атмосферы доверия и сотрудничества. Создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций. Раскрытие внутренних ресурсов.

Упражнение «Сегодня» (см. занятие 2).

Упражнение «На что похоже мое настроение»

Ведущий: Прислушайтесь к себе. На какой цвет похоже сейчас ваше настроение? Упражнение позволяет осознать свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас» и выразить его в образной, символической форме.

Упражнение «Изобразите эмоцию-2»

Ведущий предлагает участникам карточки, на которых написаны названия эмоций.

Каждый участник по очереди вытаскивает карточку и изображает ту эмоцию, которая написана на карточке, при помощи позы и движения. Другие должны догадаться, что это за эмоция.

Упражнение «Dixit»

Ведущий: С латинского «dixit» переводится как «он сказал». Цель игры «Диксит» – в придумывании и разгадывании ассоциаций на основе карт с картинками. Игра начинается с того, что все получают по 6 карт, пытаюсь понять, какие же ассоциации они вызывают. Полет фантазии не ограничен, а картинки задают ему направление.

Обратная связь о занятии

1. Что было легко?
2. Что вызвало затруднения?

Занятие №4

Цель: знакомство с понятием психологические границы, формирование навыка определения и установления личных границ. Осознание, где и как нарушаются наши границы.

Упражнение «Сегодня» (см. занятие 2).

Упражнение «Стихии»

Ведущий предлагает подросткам прислушаться к себе, осознать свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас», на какую природную стихию оно сейчас похоже (например, огонь – пожар, свеча, печка, вулкан; вода – водопад, цунами, наводнение, цунами, стоячая вода, спокойно текущая; воздух – ураган, бриз и т.п.) и изобразить с помощью своего тела состояние воды, огня, воздуха, которые наиболее соответствуют их внутреннему состоянию.

Беседа о понятии «личное пространство»

Ведущий просит подростков привести пример того, что входит в их «личное пространство», используя формулировку: «Мое личное пространство это ...»

Ведущий: Близость к другим людям часто приятна. Однако люди имеют различные границы того, как близко они подпускают к себе других. Если кто-то нарушает наше личное пространство, мы реагируем по-разному.

Иногда случается, что кто-то подходит слишком близко. Важно уметь определять границы своего личного пространства и уметь сообщать об этом другому человеку.

Мини-лекция

Личные границы — это невидимая черта, которая проходит между отдельными личностями, окружающими их людьми. Они нужны для того, чтобы мы ясно могли ощущать: где я, а где не я; где мои собственные эмоции, поступки, убеждения и мысли, а где — чужие. Если эти эмоции и мысли мои, то я за них отвечаю и их контролирую. Границы также охраняют наш внутренний мир от посягательств извне.

Границы могут видоизменяться в зависимости от нашего окружения, становиться прочными для одних людей и быть абсолютно размытыми для других. Они могут быть похожими на пятиметровый каменный забор с колючей проволокой, а могут отсутствовать вовсе.

Личные границы могут быть открыты для «импорта», когда мы с радостью принимаем чужую помощь, ресурсы, время, деньги и т.д., или для «экспорта» — наших собственных ресурсов.

Как бы там не происходило, человек в чьи границы вторглись может испытывать замешательство, стыд, печаль, гнев, страх, и др., пытаться избежать дальнейшего общения. Если границы слабые – в личность вторгаются достаточно часто, человек непременно испытывает сильный стресс, он не может адекватно защититься от атак.

Границы нам нужны для того, чтобы отделять себя от других. Здоровые границы личности не должны быть ни слишком размытыми, ни слишком жесткими. Они должны быть гибкими и полупроницаемыми...

Осознание своих границ означает:

- как далеко я могу зайти в отношениях с другим человеком;
- что я стерплю от человека;
- что я могу сделать для другого человека;
- чего я не потерплю от другого человека;
- чего я не буду делать для другого человека и вместо него.

Выделяют следующие виды границ:

- **Физические границы.** Здесь черту определяет наше тело. Любой телесный контакт дает нам понять, нарушаются границы или нет.
- **Сексуальные границы.** Определите свой личный уровень, когда сексуальные действия и прикосновения для вас комфортны. Только вы определяете, что допустимо и что нет, где, когда и с кем. Придерживайтесь этих границ и не молчите, когда их нарушают.
- **Материальные границы.** В отношении своей собственности? Что вы можете подарить? Одолжить? Сколько денег максимально вы разрешаете себе дать в долг? Даете ли вы посторонним пользоваться вашей машиной, одеждой, квартирой? Это определяете только вы, и для разных людей эти границы могут очень отличаться. Кто вхож в ваш дом? Кого вы не хотели бы у себя видеть? Какие комнаты в вашем доме не открыты для гостей? Снимают ли гости обувь? Все это вещи, которые должны определяться только вами как хозяином дома.
- **Эмоциональные границы.** Вы отвечаете за свои чувства, но и другие тоже ответственны за свои чувства. Не позволяйте срывать на вас гнев или отпускать комментарии о вашем весе, внешности или возрасте. И не делайте этого сами. Здоровые эмоциональные границы предохраняют вас от того, чтобы кого-то обвинять или принимать чьи-то обвинения на свой счет. А также чувствовать вину за чьи-то решения или проблемы и давать непрошенные советы.
- **Духовные границы.** Что важно для вас в жизни? Во что вы верите? Так же как и во всем предыдущем, эти границы нужно ощущать и осознавать, когда их переходят.

- Интеллектуальные границы. Ваши ценности, мнения, мысли. Во что вы верите? Можете ли вы слушать с открытым сердцем тех, кто высказывает иное мнение, и в то же время не кривя душой, не поступаясь своими главными убеждениями?

Виды дистанций.			
Ситуация	Близкая дистанция	Далекая дистанция	Характерные ситуации
Интимная	Физический контакт	20 – 50 см.	Интимные, близкие отношения
Личностная	50 – 60 см.	75 – 120 см.	Доверительный разговор, семейные взаимоотношения
Социальная	120 – 125 см.	215 – 365 см.	Взаимоотношения между коллегами
Публичная	360 – 750 см.	Свыше 750 см.	Публичные ситуации

Упражнение «Круг»

Подростки делятся по парам, А и Б. Каждый рисует на полу мелом или веревочкой круг. Диаметр круга равен вытянутым в стороны рукам подростка.

А начинает подходить к Б и пробует, как далеко он может зайти в круг Б. Когда А больше не должен приближаться, Б говорит «нет», «остановись» или «стоп». Затем участники меняются ролями.

Когда все подростки побывали в ролях А и Б, группа собирается, и все обсуждают, что они ощущали, говоря «нет» или «стоп».

Упражнение «Установление контакта»

Подростки свободно перемещаются по комнате. По команде ведущего подростки останавливаются и ищут глазами того, с кем они готовы вступить в контакт. В течение одной минуты участники в найденных парах молча удерживают контакт глазами со своим партнером. Ведущий в это время помогает своими фразами удерживать контакт участникам (я тебя вижу, ты видишь перед собой другого человека, он видит тебя, ты просто смотришь, заметь его, почувствуй, что ты занимаешь свое место, он занимает свое место в пространстве, увидь его индивидуальность, уникальность, космос другого ...). После выполнения упражнения группа собирается, и все обсуждают, что они ощущали, когда им надо было устанавливать и удерживать контакт глазами.

Упражнение «Моя планета»

Подросткам предлагается нарисовать себя в виде планеты, выбрав цвета, форму, размер. Дается название этой планете, планета вырезается и из планет участников составляется галактика. Дается название галактической системе.

Обратная связь о занятии

1. Что было легко?
2. Что вызвало затруднения?

Занятие №5

Цель: развитие аналитического и ассоциативного мышления, памяти, внимания и воображения, расширение кругозора. Формирование навыков эффективного общения, создание атмосферы доверия и сотрудничества. Раскрытие внутренних ресурсов. Развитие навыка узнавания эмоционального состояния других участников и своих собственных.

Упражнение «Сегодня» (см. занятие 2).

Упражнение «Нарисуй за минуту»

Подросткам предлагается за одну минуту нарисовать свое настроение, не рисуя ничего конкретного, используя только линии, формы, различные цвета. Каждый по очереди демонстрирует свой рисунок в круг, задача других - угадать, какое настроение изображено на рисунке.

Упражнение «Активити»

Используя мимику, графические описания и вербальные техники участники выполняют задание, написанное на карточке.

Обратная связь о занятии

1. Что было легко?
2. Что вызвало затруднения?

Занятие №6

Цель: способствовать развитию дружеских отношений между подростками в коллективе, раскрыть сущность нравственных отношений между людьми, показать какими качествами должен обладать настоящий друг, какую роль играют друзья в наше время. Воспитание доброжелательности, уважения к друг другу.

Беседа о дружбе

Ведущий: «Дружба – бескорыстная стойкая приязнь» так определяет В. Даль в своем знаменитом словаре.

Ведущий демонстрирует участникам мультфильм «Чертёнок № 13» (1982, СССР, режиссёр: Натан Лернер) и предлагает подросткам высказать мнения о том, кто такой друг. Их мысли записываются на доске.

Вопросы для обсуждения:

- Что мы делаем вместе с настоящим другом?
- Есть ли разница между другом и приятелем?
- Может быть так, что у человека есть несколько приятелей, но ни одного друга?
- Почему иногда так трудно найти и удержать друга?
- Что надо делать, чтобы найти друга?
- Дай несколько примеров вещей, важных для дружбы.
- Надо ли брать инициативу на себя? Ты ждешь звонка или звонишь сам?
- Иногда трудно установить первый контакт. Ты стесняешься, боишься показаться назойливым или страшишься отказа. Иногда не знаешь, что сказать. Что надо делать, чтобы познакомиться с кем-нибудь поближе?

Упражнение «Дерево дружбы»

Подросткам предлагается обвести свою ладонь и на каждом пальце написать свое качество, которое он проявляет в дружбе. Вырезать свои ладони и создать из них дерево дружбы.

Упражнение «10 поощряющих и поддерживающих фраз»

Подросткам предлагается написать 10 поощряющих и поддерживающих слов и фраз. После зачитать их в круг.

Упражнение «Дженга»

Ведущий предлагает группе построить башню. Цель – построить максимально высокую башню. Задача участников поддерживать друг друга с помощью фраз и слов из упражнения «10 поощряющих и поддерживающих фраз».

Обратная связь о занятии

1. Что было легко?
2. Что вызвало затруднения?

Занятие №7

Цель: Формирование навыков эффективного общения, создание атмосферы доверия и сотрудничества. Раскрытие внутренних ресурсов. Осознание собственных ценностей. Уточнить и упорядочить представление о себе. Самоидентификация.

Упражнение «Сегодня» (см. занятие 2).

Упражнение «Никто не знает, что Я ...»

Подростки по очереди бросают друг другу мяч и сообщают при этом какой-нибудь факт о себе, начиная фразу со слов «никто не знает, что Я ...» или «никто не знает, что у меня ...».

Упражнение «Правда или действие» (модификация)

В упражнении используются две колоды карт.

Первая колода «Правда», в которой содержатся вопросы о жизни игрока.

Вопросы:

1. Кого бы ты взял на необитаемый остров?
2. Розы или тюльпаны?
3. Спорт или диван?
4. Расскажи о самом приятном путешествии.
5. У тебя есть вредные привычки?
6. Почему в системе Менделеева есть йод, но нет зеленки?
7. Ты вешаешь одежду или бросаешь?
8. Какое обращение к себе по имени тебе нравится больше всего?
9. Кому ты доверяешь свои секреты?
10. Отправлял ли ты по ошибке сообщение не тому человеку? Что в нем было написано?
11. Каким качеством в себе ты гордишься?
12. Кем ты был в садике на утреннике?
13. Я знаю, что смогу ...
14. Твоя любимая игра?
15. Больше всего на свете я люблю делать ...
16. Твоя любимая одежда?
17. Я уверен в себе, потому что ...
18. Какие люди являются для тебя авторитетом?
19. Когда Я закончу школу ...
20. Что тебя раздражает больше всего?
21. Твои любимые животные?
22. Кто твой лучший друг?
23. Самое удивительное во мне ...
24. Самое приятное во мне ...
25. Самое странное во мне ...

Вторая колода «Действия», содержит задания для игрока. Необходимо показать при помощи жестов, движений, без слов то, что написано на карточке.

Задания:

1. Крокодил
2. Чайник
3. Лыжник
4. Велосипедист
5. Паровоз
6. Улитка
7. Слон
8. Метатель копья
9. Змея
10. Пловец
11. Полицейский
12. Учитель
13. Телевизор
14. Самолет
15. Художник
16. Обезьяна
17. Блогер
18. Супермен
19. Дед Мороз
20. Молоток
21. Кактус

22. Ромашка
23. Младенец
24. Мотоцикл
25. Дверь

Упражнение «Мой герб»

Ведущий: Когда-то рыцари изображали свои гербы на щитах, а во время турниров, для придания смелости, выкрикивали свой девиз. Герб – интеграция образа Я. Образ Я включает в себя мои эмоции, мои устремления и интересы, ценности, то чем я горжусь, что мне удается, мой внутренний мир, то какой я с другими, удивительные и странные части во мне, моя сила и поддержка.

Подросткам предлагается мысленно задать себе вопрос «Кто я?» и из предложенных картинок и вырезок создать коллаж, который бы отвечал на этот вопрос. После создания коллажей группа снова собирается, и подростки показывают свои работы.

Обратная связь о занятии

1. Что было легко?
2. Что вызвало затруднения?

Занятие №8

Цель: обучение умению согласованно работать в коллективе, развитие способности к открытому взаимодействию с миром, сохраняя при этом свою индивидуальность, формирование навыков уверенного поведения.

Упражнение «Сегодня» (см. занятие 2).

Упражнение «Делай, как Пеле»

Ведущий сообщает участникам слова Пеле: «Каждый ребенок во всем мире, который играет в футбол хочет быть Пеле. У меня есть большая ответственность показать им не только как быть похожим на футболиста, но и как быть похожим на человека».

Подросткам предлагается свободно двигаться по комнате. У одного из них на голове шапка – это «Пеле». «Пеле» делает различные движения и жесты, и все их повторяют, пока тот, у кого шапка, не наденет ее на кого-нибудь другого, который становится новым «Пеле».

Мини-лекция. С точки зрения психологии сотрудничество – это способность нескольких людей работать или учиться вместе. Чтобы достичь общих целей. Это некий процесс позитивного и созидательного взаимодействия людей. Психологические исследования подтверждают, что при активном взаимодействии индивидуальные качества каждого члена команды усиливаются. Поэтому люди начинают общаться, вступают в союзы, создают организации. Иногда без соперничества не обойтись, но мудрый человек прекрасно знает, где провести грань между соперничеством и сотрудничеством.

Основные виды сотрудничества:

- Дружба
- Любовь
- Семья
- Деловое партнерство
- Организационно-правовое сотрудничество
- Солидарность
- Союз между партиями и государствами
- Сотрудничество между фирмами и т.д.

Беседа. Зачем нужно сотрудничество?

Упражнение игра «Зомби в доме»

Ведущий предлагает участникам игру. Цель игры – спастись из дома, полного зомби. Для этого нужно найти где-то в доме или рядом с ним ключ от красной машины, которая стоит с другой стороны здания, а ещё канистру с бензином, чтобы её заправить. После этого можно будет уехать. При этом найти и принести эти предметы может как один игрок, так и разные. Если один из игроков нашел оба предмета, он сам может уехать, бросив друзей, или может их ждать, или отправиться к ним на помощь. Тут уж каждый решает сам. Игрокам

придётся исследовать заброшенный дом, сражаться с зомби с помощью оружия, подвергнувшегося под руку, а ещё находить и использовать разные полезные вещи.

Обратная связь о занятии

1. Что было легко?
2. Что вызвало затруднения?

Занятие №9

Цель: развитие критического мышления, умения задавать вопросы, навыка исследования информации.

Упражнение «Сегодня» (см. занятие 2).

Упражнение «Сплетня»

Несколько добровольцев выходят за дверь, получив следующую инструкцию: «Через несколько минут первый из вас войдет в комнату и услышит сообщение, которое он должен будет передать следующему вошедшему. Так сообщение будет передано по цепочке».

Оставшиеся участники получают другую инструкцию: «Вам предстоит внимательно слушать и наблюдать за тем, что будет происходить с сообщением, передаваемым из уст в уста. Ваша задача высказать свои предположения о том, с чем связано качество передачи информации. После завершения упражнения мы обсудим в общем кругу то, что увидели и услышали».

Добровольцам предлагается, например, такое сообщение: «У аборигенов Австралии есть удивительный обычай, отправляясь на охоту или рыбную ловлю, они заламывают ветви деревьев; при этом они искренне верят, что подобный ритуал помогает им вернуться домой засветло».

Упражнение направлено на демонстрацию способов искажения информации.

Мини-лекция. Критическое мышление — навык XXI века, необходимый как в повседневной, так и в профессиональной жизни. Том Чатфилд — британский писатель и педагог в своей книге «Критическое мышление. Анализируй, сомневайся, формируй свое мнение» даёт такое определение: «Критическое мышление — активное стремление к пониманию происходящего путём его осмысления, оценки свидетельств и глубокого постижения процесса мышления как такового». Соответственно, «некритическое мышление — автоматическое принятие на веру прочитанной или услышанной информации, когда не делается пауза, чтобы задаться вопросом, является ли она точной, истинной или здравой». Умение подвергать сомнению и анализу любую информацию это отличный способ защитить себя от обмана и манипуляций. Том Чатфилд призывает анализировать все и везде: на работе, в учебе и повседневной жизни.

Критическое мышление – это процесс мышления, в котором мы интерпретируем, анализируем, оцениваем информацию и принимаем решения.

Этот процесс состоит из интеллектуальных действий: наблюдения и описания, формулирования вопросов, рассуждения и интерпретации, сравнения и построения связей, исследования точек зрения, понимания сути информации и ее оценки.

Когда мы мыслим критически, то соединяем эти действия в единую систему: наблюдение ведёт к описанию, описание — к интерпретациям и рассуждениям, которые углубляются и расширяются за счет построения связей, что в итоге приводит к пониманию сути, формулированию выводов и принятию решений.

В условиях высокой информационной нагрузки навык анализа, проверки, критики становится крайне актуальным.

Факт — это то, что можно подтвердить при помощи доказательства. Мнение — это то, что основывается или не основывается на фактах.

Применять критическое мышление означает стремиться оценить ситуацию максимально объективно: абстрагироваться от своих непосредственных реакций и предпочтений и увидеть факты. Объективность предполагает осознанное стремление получить как можно более полное и точное представление о происходящем, вместо того чтобы пассивно воспринимать первую попавшуюся информацию.

Беседа

Ведущий: Все сталкивались со спамом. Как вы понимаете, что это электронное письмо – спам? Какие критические фильтры вы задействуете при оценке подозрительного сообщения?

Упражнение «Вижу, думаю, удивляюсь»

Подросткам предлагается в течение одной минуты рассмотреть репродукцию картины и ответить письменно на вопросы:

1. Что я вижу? (свои наблюдения)
2. Что я думаю? (свои мысли по поводу увиденного)
3. Что меня удивляет? (что вам интересно узнать)

Что я вижу?	Что я думаю?	Что меня удивляет?

Результаты обсуждаются в группе.

Ведущий: Чтобы мыслить критически, абсолютно необходимо эффективно направлять внимание, помня о том, что главное правило критического настроения – не торопиться и не принимать в расчет первые впечатления и предубеждения.

Внимание – ограниченный ресурс. Для того чтобы отнестись к чему-то с полным вниманием, потребуется много усилий (и практики). Быть по-настоящему внимательным не означает концентрироваться – это значит замечать, вовлекаться в процесс, постигать. Медленное, сосредоточенное мышление дается с трудом.

Советы от Тома Чатфилда по управлению временем и вниманием, которые помогут вам меньше отвлекаться от работы (учебы).

В эпоху вечно включенных гаджетов и невероятного изобилия информации как никогда важно взять время и внимание под контроль.

1. Обеспечьте покой и порядок на рабочем месте: закройте почту и выйдите из социальных сетей.
2. Переведите телефон в режим «без звука» (или вообще выключите его) на тот период времени, когда вам необходимо сосредоточиться.
3. Для лучшего запоминания материала выписывайте на карточки ключевые моменты и термины.
4. Составляйте на бумаге схемы ассоциаций – чертите их от руки, раскрывая идеи.
5. Исключите отвлекающие факторы с помощью расширений браузера.
6. Организуйте с друзьями группы для совместной учебы: это поможет взглянуть на проблему с разных точек зрения.
7. Найдите кураторов среди других учащихся и сами станьте куратором.
8. Купите по крайней мере один бумажный учебник, чтобы держать его под рукой и делать записи по мере освоения материала.
9. Экспериментируйте: ищите место и обстановку, наиболее отвечающие вашему стилю работы.

Упражнение «Мешочек с предметами»

Ведущий: Соберите 20 маленьких предметов, помещающихся в руке. Например, браслет, игрушечный автомобиль, брелок для ключей, пластырь, катушка ниток и т.д.

Подростки садятся на полу в круг на расстоянии вытянутой руки, держа руки за спиной. Ведущий берет на удачу один из предметов и кладет в руку одного из участников, который должен описать этот предмет другим участникам. Подросток должен описать длину, ширину и форму предмета, не называя той сферы, где этот предмет используется. Остальные должны отгадать, какой предмет описывается. Когда кто-то правильно назовет предмет, его кладут перед угадавшим. Если никто не догадается, предмет посылается по

кругу. Затем ведущий показывает этот предмет. Упражнение продолжается пока все не попробуют описать предметы.

Упражнение «Завалинка»

Ведущий выбирает предположительно никому неизвестное понятие из энциклопедии. Каждый подросток пытается сымитировать научную статью, в которой рассказывается об этом предмете или понятии, в то же время пытаюсь отгадать, что же это такое на самом деле.

Затем ведущий собирает все статьи и зачитывает их в произвольном порядке, включая верную. Участники голосуют за тот вариант, который кажется им наиболее правдивым. Голосовать за собственное определение запрещено.

Слова для игры:

- Брусба^{рт} – почти исчезнувшая порода собак, помесь пуделя с легавой. Отличается густой бородой пепельного цвета с кофейными отметинами из щетинистой шерсти и длинными густыми усами. Имеют хорошее чутье, отличаются послушанием, но очень злобные.
- Елебра^д – суп из пива по-шведски. Вы можете попробовать его в поездке по Скандинавии. Для приготовления данного блюда понадобятся пиво, мука, яйца, молоко, сухарики, соль, сахар.
- Коли^{за} – род лабиринтовых рыб, обитающих в Индии. Размер этой рыбки до 10 сантиметров. Имеется лабиринтовый аппарат, с помощью которого рыбки дышат атмосферным воздухом.
- Жужа^{не} – союз кочевых племен, обитавших в Средней Азии в начале V до половины VI века. Исповедовали тенгрианство. Язык сяньбийский. Также жужане были известны как датань и тантань.
- Петрикор – запах земли после дождя. Землистый запах, который ощущается после дождя. Происходит от греческого слова petra, что означает «камень» и ichor – жидкость, текущая в жилах богов греческой мифологии. Термин был придуман в 1964 году исследователями Изабеллой Джой Беар (Австралия) и Родериком Г. Томасом (Великобритания).

Беседа о том, что нам помогает сохранять объективность, скептицизм к информации. Задайте себе четыре простых вопроса.

- Почему я должен доверять этому утверждению?
- Почему человек, делающий данное заявление, доверяет содержащейся в нем информации – или хочет склонить к этому меня?
- Что еще известно по этому поводу из других источников?
- Достаточно ли я знаю, чтобы уверенно ответить на предыдущие вопросы?

В случае отрицательного ответа на последний вопрос следует признать, что вам не хватает сведений для принятия обоснованного решения и, стало быть, нужно собрать дополнительную информацию.

Обратная связь о занятии

1. Что было легко?
2. Что вызвало затруднения?

Занятие №10

Цель: подведение итогов, получение обратной связи от участников.

Упражнение «Сегодня» (см. занятие 2).

Беседа. Как прошли занятия в группе?

Ведущий: После всех встреч в группе мы узнали друг друга. Мы все вместе не только разговаривали о разном, но и интересно провели время. Заполните, пожалуйста, анкету обратной связи.

Упражнение «Скульптура группы»

В качестве заключения подросткам предлагаем всем вместе сделать что-нибудь на память о занятиях. Используйте, например, глину, картон, бумагу, проволоку и т.п.

Упражнение «Прощание»

Ведущий встает, протягивает вперед правую руку и говорит: «Мне очень приятно было работать с вами!». Затем поднимается следующий участник, тоже кладет правую руку на руку ведущего и говорит слова благодарности и т.д. Когда правые руки задействованы, в дело вступают левые. После того как каждый участник сказал свои слова благодарности и руки соединены, ведущий говорит всем «до свидания», и группа расходится.