

**Программа занятий
с учащимися 6-8 классов
по развитию коммуникативных навыков
2025-2026 учебный год**

Педагог-психолог: Саркисова Д.В.

Пояснительная записка

Данный тренинг направлен на работу с подростками, испытывающими трудности в общении, взаимоотношениях с родителями, окружающими. Такие дети жалуются на непонимание родителей, отсутствие друзей, плохие отношения с одноклассниками.

Попадая в ситуацию, субъективно переживаемую ими как психотравмирующую (распад семьи, отъезд родителей на работу в другой регион, смена коллектива, неуспехи в учебе, потеря друга), они ощущают эмоциональную депривацию и угнетение мотивационной сферы.

Задача психолога в работе с такими подростками является организация их психологической поддержки, расширение круга защитных возможностей, изменение отношения к окружающему миру.

Программа тренинга составлена на основе разработок А. Прихожан, А. Прутченкова с учетом специфики детей данной группы.

В программу занятий включены упражнения на развитие коммуникативных навыков (упражнение «Подарок», «Пожелание» и др.).

Возрастная группа: учащиеся 6-8 классов

Наполняемость: 7-9 человек

По окончании занятий социально-психологического тренинга проводится диагностическое обследование.

Ожидаемый результат: снижения уровня тревожности, обретение новых друзей из числа группы, развитие коммуникативных навыков и умений.

Цель программы тренинга:

- помочь подростку принять себя таким, какой он есть, прощать себя и других;
- снизить уровень тревожности, помочь приобрести навыки телесного и эмоционального расслабления;
- научить использовать личностные ресурсы для преодоления травмирующих ситуаций;
- сформировать навыки конструктивного целеполагания, позитивного отношения к будущему;
- повысить уровень эмпатии, научить открываться перед другими людьми, получать от них поддержку

Тренинг рассчитан на 6 занятий, продолжительность 45 минут

Темы занятий:

1. «Я в мире людей» - 2 занятия
2. «Ответственность и свобода» - 1 занятия
3. «Есть контакт» - 1 занятие
4. «Доверие» - 1 занятие
5. «Мое богатство» - 1 занятие

Стиль работы: демократический, ведущий должен всячески поощрять активность подростков в групповой работе, межличностных контактах.

Структура и содержание занятий

Каждое занятие начинается с разминки «Встреча», где участники делятся тем, что интересного, важного, радостного или печального произошло у них за неделю. Хорошей формой для высказываний участников является использование упражнения «Незаконченное предложение». Его же можно использовать в качестве рефлексии в конце занятия.

Для участников группы важной составляющей является тактильный контакт (рукопожатие, круг и т. п.).

Письменные упражнения рекомендуется выполнять под музыку.

Ведущий вправе изменить ход занятия, ориентируясь на конкретную ситуацию в группе.

Тема «Я в мире людей»

Занятие 1

Подростки встают в круг, ведущий рассказывает о программе, правилах работы в группе.

Упражнение «Встреча» (небольшой рассказ о себе)

Ведущий желает всем удачи, просит «послать друг другу импульс

Упражнение «Кто Я?»

Под музыку участники заканчивают фразу.

Ведущий отмечает, что все люди разные – нет двух похожих. Каждый – уникален.

Упражнение «Ромашка» (на лепестках написать свои качества, черты характера)

Упражнение «Волшебный магазин»

Ведущий объясняет правила работы магазина: от какого качества, мешающего Вам, Вы хотели бы избавиться, какое качество приобрести.

Упражнение «Подарок»

Ведущий просит участников сделать подарок друг другу, написать записки каждому участнику тренинга.

Прощание, рефлексия. Все встают в круг. Ведущий просит «послать» друг другу импульс удачи рукопожатием.

Занятие 2

Упражнение «Встреча»

Рефлексивный круг «Когда трудно простить...»

Обсуждение вопросов: Почему надо прощать обиды? Почему трудно бывает это сделать? Что мы чувствуем, когда удается простить?

Какие обиды прощаются быстрее: близкого человека или постороннего?

Что труднее всего простить?

Упражнение «Наши обиды»

Участники делят лист бумаги на две части. В первой они записывают обиды, которые они не смогли простить. Во второй части – те обиды, которые сами нанесли кому-то.

Затем бумажки собираются и уничтожаются. Ведущий комментирует: «Вместе с этими записками пусть исчезнут наши обиды на мир».

«Мозговой штурм»: Как научиться прощать?

Ведущий просит каждого высказать свое мнение по итогам «мозгового штурма»

Прощание, рефлексия

Ведущий просит всех встать в круг: «Давайте почувствуем руку партнера справа и слева. Попробуем передать через наши руки благодарность другому за то, что он есть, что он именно такой. Давайте мысленно скажем друг другу: «Я благодарю тебя за то, что ты такой, мы разные, но мы можем стоять и держаться за руки».

Занятие 3

Упражнение «Встреча»

Ведущий сообщает тему занятия

Упражнение «Ассоциации»

Ведущий просит подобрать ассоциации к слову «Свобода»

Затем в кругу участники обсуждают вопросы:

В какой ситуации вы чувствуете себя свободным: В какой – нет?

От чего вы чувствуете себя свободным?

Чем страшна абсолютная свобода?

Упражнение «Я ответствен»

Запись в тетради, за что каждый несет ответственность

Составление совместной таблицы «Мои обязанности и обязанности родителей»

Обсуждение: У кого больше ответственности: у взрослых или детей? Что испытываете вы, когда кто-то не выполнил обещанное по отношению к вам?

Понятны ли вам чувства родителей или окружающих, когда не сдержали обещание вы?

Прощание, рефлексия

Закончи фразу:

Свобода—это

Ответственность -

Занятие 4

Упражнение «Встреча»

Ведущий сообщает тему занятия

Упражнение «Поменяйтесь местами»

Короткая лекция «Вербальное и невербальное общение»

Упражнение «Лишний стул»

Обсуждение: всегда ли знаки ведущего вам были понятны?

Ведущий подводит участников к мысли о том, что частая причина непонимания между людьми – неумение слушать друг друга.

Упражнение «Диалог»

Участники разбиваются на пары. Задача: вести как можно дольше совместный диалог.

Упражнение «Совместный рисунок»

Участники рисуют картину молча, не сговариваясь, ориентируясь на изображение, полученное от соседа. Затем следует обсуждение на предмет: получился результат или нет.

Прощание, рефлексия.

Занятие 5

Упражнение «Встреча»

Ведущий сообщает тему занятия.

Доверие – состояние, внутренняя направленность по отношению к миру. В этом смысле доверие можно связать с открытостью, способностью к взаимодействию, к принятию чужой помощи.

Упражнение «Свеча»

Обсуждение: Кому было легко выполнять это упражнение? Кто испытал трудности? В какую сторону легче всего было падать?

Упражнение «Слепой и поводырь»

Обсуждение: насколько труден был контакт с партнером? Кем предпочтительнее быть в паре: ведущим или ведомым?

Упражнение «Я доверяю тебе»

Участники встают в два круга – внешний и внутренний. Глядя в глаза друг другу, участники внутреннего круга на выбор произносят одну из трех фраз: «Я не знаю, могу ли доверять тебе», «Я доверяю тебе», «Я не доверяю тебе». Затем меняются местами

Обсуждение: какую фразу после контакта глазами чаще выбирали и почему? Твои ощущения?

Прощание, рефлексия.

Занятие 6

Упражнение «Встреча»

Упражнение «Чем я богат»

Дети сначала записывают, а потом обсуждают то, чем они богаты в жизни. Перед ними ставится задача: «заразить» окружающих своими мечтами, увлечениями, качествами.

Упражнение «Камушек в ботинке»

Всегда есть что-то, «мешающее жить», от чего не так-то просто избавиться

При обсуждении выполняется упражнение «Я предлагаю вам». Каждый записывает на листе бумаги те качества, способности, которыми он бы хотел поделиться с другими. Затем листочки складываются в центре стола. Один из группы отворачивается, а остальные подбирают ему что-нибудь из записей. После этого ведущий говорит: «То, что ты получил – это подарок. Не оценивай его, а прими с благодарностью».

«Обратная связь»: ведущий просит всех ребят письменно ответить на вопрос, что нового, важного дали им занятия.

Прощание

Литература

1. Богомолова Н.Н, Петровская Л.А. Социально-психологический тренинг как форма обучения общению. Прага, 1981
2. Мелибруда Е.Я. Я – ты –мы. Психологические возможности улучшения общения. М.: Прогресс, 1985

3. Прутченков А.С. Тренинг коммуникативных умений. М.: Новая школа, 1983

4. Сарган Г.Н. Психотренинги по общению для учителей и старшеклассников. М., 1993