



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**



НОВЫЕ РЕШЕНИЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ



innovative solutions
ИННОВАЦИОННЫЕ РЕШЕНИЯ

Программа тренинга развития коммуникативной компетентности



Барнаул 2021

Пояснительная записка

Данная программа направлена на развитие у подростков социальных и коммуникативных умений; на знакомство с приемами саморегуляции: - происходит обучение рефлексии собственного поведения с целью понимания своих чувств и отношений с другими; на формирование временной перспективы и целеполагания, а также на увеличение чувства ответственности за свое поведение и на снижение напряженности, возникшей в результате дезадаптации в семейных либо социально- групповых взаимоотношениях.

Актуальность реализации программы связана со значением общения в становлении личности человека в целом, ролью совместной деятельности людей в жизни, возможностью обогащать общественную деятельность новыми связями и отношениями между людьми. Особая значимость общения для подросткового возраста связана с тем, что именно в этом возрасте человек сензитивен к коммуникативной деятельности, эмоциональными переживаниями и способности взаимодействовать с другими.

Цель программы: развитие коммуникативной компетентности подростков.

Задачи программы:

1. Расширение возможностей установления контакта в различных коммуникативных ситуациях.
2. Совершенствование навыков вербальной и невербальной коммуникаций в ситуациях говорения и слушания.
3. Развитие способности к эмпатии и распознаванию своих и чужих эмоций.

Необходимые материалы: бумага, ручки, стулья по количеству участников, несколько старых газет, лист ватмана, маркер, видеопроектор.

Организация занятий: программой предусмотрено 6 занятий по 2 часа каждое.

Методы и приемы работы:

- психологические упражнения и игры;
- мини-лекции и беседы;
- сюжетно-ролевые игры;

- моделирование ситуаций;
- групповые дискуссии и мозговой штурм;
- обсуждение конкретных жизненных ситуаций;
- рефлексия различных состояний;
- самодиагностика и диагностика;
- конструирование позитивных моделей поведения и т.д.

Принципы работы:

- полное доверие к подросткам на протяжении всего курса работы;
- уважительное отношение, признание наличия внутренней мотивации к обучению и развитию у любого подростка;
- открытость в общении с подростками, готовность всегда предоставить им поддержку и в работе по программе, и в разрешении личностных проблем;
- искренность в выражении своих чувств, эмпатическая поддержка участников групп;

- активное участие в групповом взаимодействии.

Виды упражнений и формы групповой работы.

1. Упражнения-активаторы, используемые для создания доброжелательной рабочей обстановки и снятия психологических барьеров в общении.

2 Игры или упражнения, способствующие включению в групповую работу и самораскрытию.

3. Упражнения, направленные на формирование адекватной самооценки, своей позиции и выбор модели поведения в затруднительных ситуациях.

4. Обсуждение происходящего в промежутки между занятиями, направленное на анализ изменений в поведении подростков.

5. Групповые дискуссии и мозговые штурмы как способ развития способностей к анализу и прогнозу ситуаций.

6.Рефлексия - подведение итогов занятия, получение обратной связи участниками и ведущим.

Общая структура занятий:

1. Приветствие (ритуал вхождения в занятие);
объявление темы, небольшой экскурс в теорию темы;

2. Основное содержание: упражнения,
ориентированное на развитие коммуникативных
навыков:

- а) личностное саморазвитие;
- б) на коммуникативные навыки;
- в) получение домашнего задания;

3. Прощание, психогимнастика по тематике
занятия,

дача домашнего задания и ритуал выхода.

После каждого упражнения – рефлексия:

- что чувствовали,
- какие мысли возникали,
- были ли сложности: что помогало, что мешало,
- что намерены делать с тем, что узнали, чему

научились.

Планируемые результаты реализации программы

Личностные:

- готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;
- ценность самостоятельности и инициативы;
- наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности;
- сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
 - сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
 - самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и

особенностей аудитории и в соответствии с ним
составлять устные и письменные тексты с
использованием иллюстративных материалов

***Оценка эффективности, результативность
работы.***

***Критерии определения уровня достижения
планируемых результатов:***

1. Развитие основных коммуникативных навыков.
2. Владение приемами самопрезентации в группе, с другими людьми.
3. Расширение и углубление самопознания.
4. Умение моделировать саморазвитие.
5. Умение принимать конструктивные решения в сложных и проблемных ситуациях общения.
6. Владение навыками саморегуляции.
7. Рефлексивные умения.
8. Сформированность представлений о возможных последствиях своего поведения и поведения других людей, знание этикета, сформированность умений анализировать и оценивать ситуацию.

Инструменты оценки эффективности программы:

беседа,
наблюдение, тестирование, анкетирование,
диагностические методики.

***Механизм отслеживания результатов реализации
программы:***

В рамках работы по программе проводится:

- входная и выходная диагностика;
- наблюдение психолога за изменениями в поведении, словах

обучающихся, способах разрешения трудностей каждого ребёнка. Возможна как произвольная форма наблюдения, так и наблюдение по определенным критериям.

Изучение эмоционально-личностных и коммуникативных особенностей подростков осуществляется с использованием методики КОС и методики Люшера.

Для оценки эффективности программы рассматриваются динамика изменения следующих показателей:

- Повышение коммуникативных умений (по методике КОС).
- Снижение процентного показателя тревожности (по методике Люшера).
- Улучшение самочувствия, активности и настроения (по наблюдениям психолога, родителей).

III. Ресурсы для реализации программы

1. Материально-технические условия реализации программы:

Реализация программы осуществляется на базе МОУ центра ППРК

«Гармония» и на базе МОУ лицея «Политэк».

Реализация программы осуществляется в кабинете групповых занятий, оснащенной следующим оборудованием:

1. Столы и стулья для детей

2. Рабочее место для специалиста

3. Книжные шкафы для специальной литературы, методических,

стимульных диагностических и профилактических материалов, детских работ.

Необходимые материалы: бумага, ручки, несколько старых газет,

лист ватмана, маркер.

2. Учебно-методическое оснащение программы:

1. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков:

профилактика

асоциального поведения. -СПб.: Речь, 2006.

2. Истратова О.Н. Практикум по детской

психокоррекции: игры,

упражнения, техники. – Изд. 4-е – Ростов н./Дону :

Феникс, 2010

3. Щербакова Т.Н., Скрипкина Т.П. Тренинг

коммуникативных

компетентности для подростков: учебно-методическое пособие. - Ростов н/Д.: Изд-во РО ИПК и ПРО, 2008.

4. Макеева Т.Г. Диагностика развития

старшекласников: психологические тесты. -Ростов н/Д : Феникс, 2008

5. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика.

Методики и

тесты. Учебное пособие. - Самара: Издательский Дом «БАХРАМ-М», 2008

6. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по

сказкотерапии. -3-е изд. - СПб.: Речь, 2014.

3. Работа с родителями (законными представителями):

-регулярное психолого-педагогическое консультирование родителей (законных представителей);

-выполнение родителями рекомендаций педагога-психолога по вопросам воспитания и развития детей.

Отличительной особенностью программы является:

- 1.Реализация целей и задач программы происходит в ситуации совместной продуктивной деятельности и сопровождается поэтапной сменой форм продуктивного взаимодействия.
- 2.Реализация программы предполагает психолого-педагогическое консультирование родителей (законных представителей) об возрастных и индивидуальных особенностях ребенка, целях, задачах, содержании коррекционно-развивающей работы, поддержании и закреплении положительных изменений в поведении и состоянии ребенка.

п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма учебного занятия	Результат
1.	Вводное занятие. Принятие правил групповой работы.	2	Упражнения "Интервью", "Представь свое имя",	Умение вырабатывать правила совместных занятий, заявлять о себе, чувство ответственности за других членов группы

			"Остров и др."	
2.	Техники активного слушания: повторение, перефразирование, интерпретации	2	Упражнения "Детектив", "В чем дело?", "Ладощка"	Владение техниками активного слушания
3.	Самооценка. Эмоциональные переживания и способы управления ими.	2	Упражнения "Калейдоскоп", "Если бы я был...", "Мой сосед слева", "Мои слабые и сильные качества" и др.	Снижение эмоционального напряжения. Навык адекватной самооценки
4.	Приемы эффективной коммуникации.	3	Упражнения: "Разожми кулак", "Представление героев", "Проблемы героев" и др.	Понимание себя и других по поведению. Умение решать проблемы поведения, сохранять спокойствие в стрессовой ситуации. Умение задавать открытые вопросы
5.	Позиции в коммуникативных ситуациях	2	Игровые упражнения: "ЭТО Я", "ДА	Осознание ощущений, возникающих в момент отстаивания Позиции.

			- НЕТ ", "Скажи "Нет", "Нож и масло"	Умение говорить "Нет", не обижая; преодолевать страх неприятных ситуаций
6.	Рефлексивн ый практикум	1	Упражнен ие "Атомы", "Ситуаци я в автобусе", "Антивре мя", "Необита емый остров", "Чемодан "	Умение анализировать ситуации, избегать конфликтные ситуации, использовать приемлемые формулировки для вербализации эмоциональных состояний
ИТОГО		12		

Список литературы

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2006.
2. Вачков И.В., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников. – СПб.: Питер, 2009.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Эффективная команда: шаги к созданию. Руководство для тех, кто хочет создать свою команду. — СПб.: Речь, 2003.
4. Козлов А.А. Как повысить самооценку: способы воспитания здорового эгоизма. – СПб.: Речь, 2009.
5. Практика сказкотерапии/ под ред. Н.А.Сакович. – СПб.: Речь, 2007.

6. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005.
7. Стишенок И.В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. – СПб.: Речь, 2006.
8. Стишенок И. В. Сказкотерапия для решения личных проблем. – СПб.:Речь, М.: Сфера, 2010.
9. Шевцова И.В. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста. – СПб.: Речь, 2007.

Приложение № 1

Техники вербализации, ошибки вербализации

Вербализация на ступени А включает

повторение сказанного партнером с цитированием его отдельных фраз. Такая вербализация позволяет выделить в высказывании партнера главную мысль и «возвратить» ее партнеру в наиболее приемлемой, мягкой форме. Например, партнер-коммуникатор: «Я считаю, что коммерческий успех невозможен без создания привлекательного имиджа фирмы»; партнер-реципиент: «Вы считаете, что достижение коммерческого успеха невозможно без создания привлекательного имиджа фирмы!».

Вербализация на ступени Б. Если цитирование партнера является нежелательным или нерелевантным «смысловому полю» диалога, то необходимо перейти ко второй ступени вербализации — ступени Б. Она состоит в перефразировании — вербализации высказывания партнера посредством иной формулировки. При перефразировании важно соблюдать два условия: перефразирование должно быть лаконичным и релевантным, соответствующим главному смысловому содержанию высказывания партнера. Ключевые фразы начала перефразирования могут быть следующими: «Если я правильно понимаю Вас, то...», «Другими словами, вы считаете, что...»

В российской деловой культуре, отличающейся высокой контекстностью и полиактивностью, ориентированной больше на поддержание хороших личных отношений с партнером, чем на конечный результат, применение ступени Б получило наибольшее распространение.

Вербализация на ступени В. Наиболее продуцируемая ступень вербализации в российской деловой культуре — ступень В. Она состоит в

интерпретации — формулировании высказывания, в котором присутствует предположение об истинном значении вербализованного суждения партнера или причинах его употребления в деловом разговоре. В техниках К. Роджерса интерпретации используются крайне редко, поскольку, по его мнению, они могут быть неточными, искажающими смысловое поле высказывания партнера или лишаящими партнера его защитной маски. «Встреча с самим собой» в присутствии других не всегда приятна. Однако в российской деловой культуре межличностной коммуникации использование ступени В более привычно и приемлемо.

Техника вербализации: Повторение, т.е. дословное воспроизведение, цитирование сказанного партнером

Как это сделать?

1. Вставляйте цитаты из высказываний партнера в собственные фразы

- Итак, ты считаешь...(далее цитата). Насколько я тебя понял... (далее цитата)

2. Повторяйте дословно последние слова партнера

3. Повторяйте с вопросительной интонацией одно или два слова, произнесенные партнером

Типичные ошибки данной вербализации и способы их преодоления

Типичная ошибка вербализации	Почему это ошибка?	Способ преодоления
1. Безапелляционность - Как я Вас правильно понял, вы считаете...	Констатация правильности вместо проверки правильности понимания. Оговорка, которой говорящий часто не замечает.	Проверка понимания: - Правильно ли я понял, что...
2. Навязчивое повторение: - Мне кажется, я не смогу сделать эту работу... - Ты сказал, что тебе кажется, что не сможешь сделать эту работу?	Диалог становится односторонним, партнер не ощущает вклада собеседника в развитие разговора. У него может возникнуть чувство, что его допрашивают или дразнят.	Ограниченное повторение: - Мне кажется, я не смогу сделать эту работу... - Не сможешь...? (или: Эту работу? Сделать эту работу?)
Перефразирование	Краткая передача сути высказывания партнера	Старайтесь лаконично сформулировать сказанное

		партнером. Следуйте логике партнера, а не собственной логике.
--	--	---

Техника вербализации	Определение	Как это сделать?
Интерпретация	Высказывание предположения об истинном значении сказанного или о причинах и целях высказывания партнера	1. Задавайте уточняющие вопросы: - Ты, наверное, имеешь в виду...? - Вы, наверное, говорите это потому, что...? - По-видимому, Вы хотите, чтобы...? 2. Используйте технику пробных вопросов, или условных гипотез: - А может быть так, что ты надеешься, что...? - А может быть так, что Вы хотели бы...?

Типичные ошибки и способы их преодоления

Типичная ошибка вербализации	Почему это ошибка?	Способ преодоления
------------------------------	--------------------	--------------------

1. Ложная интерпретация - Я должен зайти к Иванову. - Ты так зависишь от его мнения? - Лучше оставь меня в покое!	Неточное предположение о намерениях, мыслях или чувствах другого человека может вызвать у него разочарование, досаду и даже боль.	Интерпретация в форме уточняющего вопроса или пробной гипотезы: - Я должен зайти к Иванову. - Может быть, тебе нужно убедиться в правильности этих данных, прежде чем принять решение?
2. Слишком точная интерпретация - Я должен зайти к Иванову. - Хочешь заручиться его согласием, прежде чем принимать решение? - С чего ты взял?!	Точная интерпретация принуждает человека «встретиться с самим собой», даже если ему хочется уклониться от этой встречи.	Интерпретация в форме уточняющего вопроса или пробной гипотезы: - Я должен зайти к Иванову. - Ты имеешь в виду, что согласие И. облегчило бы продвижение по службе

Приложение 2

Основные виды вопросов

Коммуникативные техники	Определения	Как это сделать?
Открытые вопросы	Вопросы, предполагающие развернутый ответ	Начинайте вопрос со слов: Что? Как? Почему? Каким образом? «Какой результат был бы приемлемым для вас?» «Что следует предпринять, чтобы изменить ситуацию?» и т.д.
Закрытые вопросы	Вопросы, предполагающие однозначный ответ(например,	«Когда истекает срок сдачи объекта?» «Ты хочешь отказаться от проекта?»

	сообщение точной даты, названия и т.д.) или ответ «да» или «нет»	«Вас больше всего интересует график работы?»
Альтернативные вопросы	Вопросы, в формулировке которых содержатся варианты ответов	«Ты предпочитаешь, чтобы я дал тебе ответ по телефону, прислал по факсу или по электронной почте?»

Типичные ошибки при постановке вопросов

Типичная ошибка	Почему это ошибка?	Способ преодоления
1. Почему?	Скрытое обвинение: «Ваш выбор мне не понятен, а сл-но, неправилен».	Каковы основные аргументы в пользу этого решения? Какова логика этого выбора?
2. Почему вы не...?	Скрытое обвинение: «Вы выбрали неправильный путь».	Какие меры могли бы быть эффективными в этой ситуации? Как мы могли бы обосновать их эффективность?
3. Как вы могли согласиться...?	Скрытое обвинение: «Вы недостаточно опытни	Чем было продиктовано положительное

(отказаться/пригласить/ так ответить... и т.д.)	(предусмотрительны, лояльны) по отношению к...» и т.д.	решение? Что побудило вас согласиться?
--	--	--

Приложение 3.

Техники «малого разговора»:

- 1) Цитирование партнера
- 2) Позитивные констатации
- 3) Информирование
- 4) Интересный рассказ

Цитирование партнера

Ссылки на ранее сказанное партнером, его рассказы о себе, своих занятиях, хобби и др.:

- Вы говорили, что раньше бывали в...?
- Я помню, ты любишь постельные тона...
- Ты собирался посетить эту выставку...

Позитивные констатации Высказывания о фактах, интересных для партнера, с положительным настроем:

- Я заметил, как увеличилось число компьютеров в вашей фирме...
- Я уже много раз обращал внимание на эту кожаную обложку вашей тетради...

Информирование

Сообщение информации, важной, интересной и приятной для партнера.

- Я узнал, что все желающие могут присоединиться к экскурсии в Эрмитаж. Записываться нужно у девушки по имени Марина.
- Апельсиновый сок есть на том конце стола и т.д.

Интересный рассказ

Увлекательное, захватывающее повествование, неожиданное, приятное или пикантное и т.п.

Критерии «правильного» малого разговора:

- 1) он приятен
- 2) он увлекает
- 3) он располагает
- 4) он дает пищу для следующего малого разговора

Типичные ошибки малого разговора:

- 1) «Насильственное интервью» (допрос);
- 2) «Инвентаризация жизни»;
- 3) Вырождение в большой разговор;
- 4) Интригующий «русский негатив»;
- 5) «Типичное не то» (неуместное).

Приложение 4.

Основные формулы вербализации чувств

Менее уважительные формулировки для вербализации чувств	Более уважительные формулировки для вербализации чувств
Вы не понимаете; я не понимаю	Вы удивлены; я удивлен
Вы в депрессии; я в депрессии	Вы огорчены; я огорчен
Вам неприятно; мне неприятно	Вам неуютно; мне не уютно
Вам противно; мне противно	Вы возмущены; я возмущен
Вы нервничаете; я нервничаю	Вас беспокоит; меня беспокоит

Вам обидно; мне обидно	Меня задевает; вас задевает
Вас бесит; меня бесит	У вас вызывает протест; у меня вызывает протест
Противно (вам; мне)	Вызывает дискомфорт (у вас; у меня)
Вы злитесь; я злюсь	Вы сердитесь; я сердит
Вы боитесь; я боюсь	Вы опасаетесь; я опасаясь

Подписывайся на наши соц.сети, будь в курсе новых игр и событий!



Инстаграм

https://www.instagram.com/alesia_aktai/



ВКонтакте

<https://vk.com/bodylife22>



YouTube

<https://www.youtube.com/channel/UCXrvUinckSdrCgiC8fmXEOA>

Контакты организаторов проекта

АНКПО
«Новые Решения»



сайт: nko-new.ru
эл.почта: nko-new@yandex.ru
телефон: 8-913-084-1271

эл.почта:

**Калашникова Наталья
Григорьевна**
(руководитель)

natgrig038@yandex.ru

**Карташова Татьяна
Александровна**
(контент-менеджер)



эл.почта:
info@klever-ok.ru
телефон: 8-913-084-1271
instagram: @kartashova_photo

**Макеев Вячеслав
Александрович**
(психолог – тренер)

эл.почта:
zdravbud75@mail.ru
телефон: 8-963-535-20-79

**Макеева Анна
Сергеевна**
(психолог-тренер)



эл.почта:
anna.nagaeva@mail.ru
телефон: 8-961-992-00-22
instagram: @mac_psychology

**Корчагина Олеся
Анатольевна**
(психолог,
ведущая игры Talent-
Game)



эл.почта: katun24@inbox.ru
телефон: 8-913-081-05-25
instagram: @alesia_aktau

*Проект “Раскрываем таланты” реализуется победителем первого
конкурса 2021г Фонда президентских грантов по грантовому направлению
“Поддержка проектов в области науки, образования, просвещения” –
АНКПО «Новые решения».*

**#ПрезидентскийГрант #ПрезидентскиеГранты
#ФондПрезидентскихГрантов**



Барнаул
2021