

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 городского округа город
Волгореченск Костромской области»**

«Согласовано»
с Методическим советом МБОУ «СОШ №3»
протокол № 1 от 30 августа 2017г.



«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ №3»
Н.С.Капитанова
30 августа 2017г.

***Программа тренинга по развитию
коммуникативных навыков
для подростков 12-15 лет***

**Составила: педагог-психолог МБОУ «СОШ №3»
Тарасова Ирина Витальевна
Квалификационная категория: высшая**

Пояснительная записка.

Ввиду незрелости личности подростков, их неумения выражать свои чувства, понимать и принимать чувства других людей, важной задачей работы психолога является повышение их коммуникативных навыков.

Целевая группа: учащиеся 5-9-х классов.

Количество участников: от 7 до 15 человек.

Цель тренинга:

Развитие у подростков навыков общения, осознания и выражения своих чувств, понимания и принятия чувств окружающих людей, активизация механизмов самопознания и самовыражения.

Тематический план занятий.

<i>№ занятия, цель</i>	<i>Упражнения</i>	<i>Количество часов</i>
<i>Занятие 1. Цель: создание благоприятной обстановки для личностного самораскрытия.</i>	<i>1. Принятие правил групповой работы. 2. «Представь своё имя». 3. «Объявление об объявлении». 4. «Сколько ты вешишь?». 5. «Ладонка». 6. Рефлексия.</i>	<i>1ч.</i>
<i>Занятие 2. Цель: формирование адекватной самооценки.</i>	<i>1. «Калейдоскоп». 2. «Если бы я был...» 3. «Мой сосед слева». 4. «Мои сильные и слабые качества». 5. «Хромая обезьяна» 6. Рефлексия.</i>	<i>1ч.</i>
<i>Занятие 3. Цель: осознание причин выбора модели поведения в различных ситуациях.</i>	<i>1. «Разожми кулак». 2. «Представление». 3. «Проблемы героев». 4. «Уши-нос». 5. «посидите так, как сидит...» 6. Рефлексия.</i>	<i>1ч.</i>
<i>Занятие 4. Цель: формирование навыков определения своей позиции в</i>	<i>1. «Это я». 2. «Да-нет». 3. «Скажи «нет»». 4. «Нож и масло».</i>	<i>1ч.</i>

<i>затруднительных ситуациях.</i>	<i>5. Рефлексия.</i>	
<i>Занятие 5. Цель: формирование адекватной самооценки.</i>	<ol style="list-style-type: none"> <i>1. «Атомы».</i> <i>2. «Антивремя».</i> <i>3. «Ситуация в автобусе».</i> <i>4. «Необитаемый остров».</i> <i>5. «Чемодан».</i> <i>6. Рефлексия.</i> 	<i>1ч.</i>

Критерии эффективности программы:

До начала занятий и после их окончания проводится психодиагностика детей. Методики, используемые для диагностики:

- 1. Опросник Кеттелла (адаптированный вариант).*
- 2. Проективная методика «Несуществующее животное».*

Ожидаемые результаты:

- формирование у детей адекватной самооценки;*
- снижение потребности в самоутверждении посредством демонстративного поведения;*
- формирование способности к планированию поведения и снижение конфликтности;*
- выработка позитивных жизненных целей и мотивации к их достижению;*
- повышение коммунибельности.*