

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 выразить 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"> <li><i>1. «Атомы».</i></li> <li><i>2. «Антивремя».</i></li> <li><i>3. «Ситуация в автобусе».</i></li> <li><i>4. «Необитаемый остров».</i></li> <li><i>5. «Чемодан».</i></li> <li><i>6. Рефлексия.</i></li> </ol>	<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.*