

Государственное бюджетное учреждение  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
ГБУ ЦППМСП  
Калининского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1  
от 29 августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказом № 13 по ГБУ ЦППМСП  
Калининского района Санкт-Петербурга

30 августа 2024 г.

Директор ГБУ ЦППМСП  
Калининского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ О.В. Баранова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**занятий с подростками  
по формированию социальных компетенций**

**«ОСНОВЫ ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 13-15 лет

Разработчик:  
Соркина Марина Борисовна, педагог-психолог

Санкт-Петербург  
2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Актуальность программы**

Современный подросток живет в непростое время. Он сталкивается с огромным количеством проблем: с одной стороны, резкое расслоение общества, нестабильная социально-экономическая обстановка, которые не способствуют легкой адаптации молодежи во взрослой жизни, а с другой стороны, зачастую приходится сталкиваться с инфантильным представлением старшеклассников о своем будущем, о «красивой» жизни. Появление молодежных течений, в том числе и криминальных, усугубление межнациональных конфликтов, отрицательное влияние средств массовой коммуникации (особенно Интернета) – все это приводит к тому, что некоторые подростки (неуверенные в себе, с низкой самооценкой, с проблемами в общении с ровесниками или взрослыми, из неблагополучных семей и т.п.) далеко не всегда находят правильный выход из трудных ситуаций, поскольку обычно опираются на свой скудный жизненный опыт и ошибочные представления о человеке и его возможностях. Отсюда и обращение к наркотикам, проявления агрессии, уходы из семьи, попытки суицида, депрессии, неврозы. Данные занятия направлены на профилактику подобных явлений, а также на воспитание толерантного сознания.

В Федеральных образовательных стандартах второго поколения обращается внимание на необходимость формирования мотивированной компетентной личности, способной быстро ориентироваться в динамично развивающемся и обновляющемся информационном пространстве; принимать на себя ответственность и контролировать свои поступки; решать жизненные проблемы на основе полученных знаний, умений и навыков.

Под социальными компетенциями подростка мы понимаем его способность к адаптации в современном социуме, к эффективному общению со сверстниками и взрослыми и успешному выполнению социальной роли учащегося.

Настоящая программа направлена на создание организованной социально-педагогической среды, способствующей развитию социальных компетенций учащихся.

### **Направленность программы:**

Социально-педагогическая (социально-гуманитарная).

Образовательная деятельность по программе направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, укрепление их здоровья, а также на адаптацию обучающихся к жизни в обществе.

### **Цель программы**

Формирование психологических условий, способствующих освоению подростками социальных компетенций, приобретению нового положительного опыта для личностного развития в процессе группового содержательного общения.

### **Задачи**

#### ***Обучающие и развивающие:***

- Развитие эмоционально-волевой сферы подростков.
- способствовать освоению и развитию коммуникативных навыков;
- способствовать осознанию подростками своих возможностей, способностей и интересов;
- научить подростков противостоять внешнему социально-психологическому давлению;
- повысить уровень уверенности в себе и мотивировать на преодоление трудностей в общении;
- способствовать освоению и развитию навыков саморегуляции;

- Развитие навыков рефлексии в общении.

#### **Воспитательные:**

- духовно-нравственное воспитание: любовь к Родине, уважение ее законов, уважение к старшим и сверстникам.
- формирование общей культуры, культуры здорового образа жизни, воспитание трудолюбия, терпения, усидчивости и аккуратности;
- воспитание ответственности и самостоятельности;
- воспитание бережного отношения к материальным ценностям.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на учащихся 6-10 классов с эмоционально-личностными нарушениями и коммуникативными проблемами.

Может быть использована в качестве элективного курса во время предпрофильной подготовки в классах с социальной направленностью.

#### **Используемые методы**

Психогимнастические упражнения, беседы, групповые дискуссия, творческие задания, ролевые игры, тестирование, просмотр и обсуждение видеофильмов и видеороликов.

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Программа реализуется на русском языке.

Форма обучения очная.

Занятия с подростками проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (всего 34 занятий или 68 часов). Оптимальное число участников группы 9-12 человек. Занятия проводятся в классе или другом изолированном помещении, позволяющем участникам свободно передвигаться в ходе игровых упражнений. Работа во время занятий может проходить в группе, в командах, в парах и индивидуально.

Занятия в рамках программы могут протекать в различных формах в зависимости от самой темы, особенностей личности участников и их эмоционального состояния. Вместе с тем во всех занятиях можно выделить **общие структурные компоненты**.

1. Адаптация. Проведение упражнения-разминки, способствующего снятию эмоциональной напряженности и раскрепощению участников. Установление контакта между участниками группы.
2. Постановка и обсуждение темы. Групповая дискуссия.
3. Практические занятия. Тестирование, ролевые игры, отработка поведенческих навыков.
4. Групповая рефлексия. Обсуждение впечатлений от занятий. Оценивание каждого занятия.
5. Завершение занятия. Ритуал прощания.

#### **Оценка результативности программы**

Результативность программы оценивается с помощью следующих методов:

- Тестирование участников в начале курса занятий и в конце:
  - опросник Басса-Дарки (диагностика различных форм агрессивного поведения);
  - методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко (оценка умения сопереживать и понимать мысли и чувства другого);
  - опросник К.Томаса, выявляющий стратегию поведения в конфликте.

- Анкетирование участников группы на первом и последнем занятиях для изучения их удовлетворенности курсом и мотивации к общению и самопознанию (см. Приложения 1, 2).
- Наблюдение.

**Ожидаемые результаты:**

- Повышение коммуникативной компетентности.
- Тенденции к снижению уровня агрессивности.
- Развитие навыков саморегуляции.
- Развитие навыков рефлексии.
- Развитие эмпатии.
- Позитивные изменения в поведении в школе и дома.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	
		Теорет.	Практ.
1.	Вводное занятие. Правила работы группы. Заключение психологического контракта. Знакомство участников группы.	1	1
2.	Групповая диагностика учащихся в начале цикла занятий.		2
3.	Мы – команда. Повышение мотивации посещения группы.	1	1
4.	Человек в мире людей. Какой я? Каким меня видят другие? Круг общения Часть 1.	1	1
5.	Человек в мире людей. Какой я? Каким меня видят другие? Круг общения Часть 2.		2
6.	Потребность человека в общении. Виды и способы общения. Вербальное и невербальное общение. Часть 1.	1	1
7.	Потребность человека в общении. Виды и способы общения. Вербальное и невербальное общение. Часть 2.		2
8.	Коммуникативная культура. Коммуникативные умения и навыки.	1	1
9.	Развитие навыков эффективного общения. Техники «Я-высказывания», «Я-слушания».	1	1
10.	Эмоции и чувства. Симпатия и антипатия. Эмпатия.	1	1
11.	Комплексы и борьба с ними. Застенчивость, неуверенность в себе. Самооценка и уровень притязаний.	1	1
12.	Взаимодействие в коллективе. Конфликты, причины их возникновения. Часть 1	1	1
13.	Взаимодействие в коллективе. Конфликты, причины их возникновения. Часть 2		2
14.	Конструктивное и деструктивное поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Посредничество.	1	1
15.	Помехи в общении («саботажники общения»), умение отделять взаимоотношения от проблемы.	1	1
16.	Манипуляции и защита от них. Умение сказать «Нет». Разные способы отказа. Часть 1	1	1
17.	Манипуляции и защита от них. Умение сказать «Нет». Разные способы отказа. Часть 2		2
18.	Личная власть, влияние, лидерство. Правила защиты своих интересов.	1	1
19.	Общение в семье, конфликты поколений. Семейные ценности, правила,	1	1

	запреты.		
20.	Взаимоотношения со сверстниками. Взаимоотношения с противоположным полом. Дружба и любовь.	1	1
21.	Толерантность и интолерантность. Ксенофобия и экстремизм. Молодёжные субкультуры.	1	1
22.	Здоровый образ жизни. Вредные привычки и способы борьбы с ними. Досуг.	1	1
23.	Воздействие СМИ и Интернета на сознание человека. Часть 1	1	1
24.	Воздействие СМИ и Интернета на сознание человека. Часть 2		2
25.	Интернет-зависимость, игровая зависимость, опасности виртуального общения.	1	1
26.	Стресс и дистресс. Как справиться со стрессом. Техники расслабления. Снятие эмоционального напряжения.	1	1
27.	Саморегуляция. Социально-приемлемые способы выражения негативных эмоций. Часть 1	1	1
28.	Саморегуляция. Социально-приемлемые способы выражения негативных эмоций. Часть 2		2
29.	Психологическая подготовка к экзаменам и контрольным работам. Часть 1	1	1
30.	Психологическая подготовка к экзаменам и контрольным работам. Часть 2		2
31.	Жизненные цели и пути их достижения. Иерархия жизненных ценностей.	1	1
32.	Построение личного профессионального плана.	1	1
33.	Получение обратной связи от участников занятий. Групповая диагностика в конце цикла занятий.		2
34.	Заключительное занятие. Портрет нашей группы. Подведение итогов работы группы.		2
	ИТОГО:	24	44
	ВСЕГО:	68	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### программы «ОСНОВЫ ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ» на 2024-2025 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий <*>
1 год	09.09.2024	26.05.2025	34	34	68	45 мин, перерыв-10 мин. 45 мин.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Занятие 1

Вводная беседа. Правила работы группы:

- общение по принципу «здесь и сейчас» (обсуждается только то, что происходит в группе);
- персонификация высказываний (говорим только от своего имени: «я думаю», «я считаю», «я чувствую»);
- искренность в общении (говорим только то, что чувствуем, только правду или молчим);
- конфиденциальность всего происходящего в группе (все, что происходит во время занятий, не выносится за пределы группы).

Заключение психологического контракта.

Знакомство участников друг с другом.

Игра «Представь себя»; игра «Знакомство руками». Ожидания участников от занятий.

Рефлексия.

Выбор ритуала прощания.

### Занятие 2

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное).

Групповая диагностика учащихся в начале цикла занятий.

Диагностическое обследование

- ✓ опросник Басса-Дарки (диагностика различных форм агрессивного поведения);
- ✓ методика К.Томаса (выбор стратегии поведения в конфликте);
- ✓ тест В.В.Бойко на эмпатию;
- ✓ проективные методики («Человек под дождем», «Несуществующее животное», 8-цветовой тест Люшера, методика «Незаконченные предложения» и др.) для изучения эмоционально-личностных особенностей;
- ✓ «Анкета участника тренинга общения» №1 .

Ритуал прощания.

### Занятие 3

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное).

Разминка: игра «Циферблат».

Тема для обсуждения: Мы – команда. Как сплотить группу. Доверие членов группы друг к другу.

Упражнения: «Ладони-колени», «Гомеостат на пальцах», «Опора», «Встаньте в круг».

Групповая дискуссия «Факты о нас».

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### Занятия 4 - 5 (Часть 1, 2)

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное)

Разминка: игра «Атомы и молекулы».

Тема для обсуждения: Человек в мире людей. Я и сверстники; я и родители; я и учителя. Какой я? Каким меня видят другие?

Тестирование (тесты Айзенка, Лири, «Человечки на дереве»).

Упражнения «Два лика»; «Метафора на себя»; игра «Ассоциации».

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятия 6 – 7 (Часть 1, 2)**

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное).  
Разминка: игра «Путанка» (простая).  
Тема для обсуждения: Потребность человека в общении. Виды и способы общения. Вербальное и невербальное общение. Мимика и жесты. Значение интонации.  
Игры: «Подарок»; «Разговор через стекло»; «Испорченный телефон жестов».  
Упражнение «Иван Иванович пришел».  
Рефлексия.  
Ритуал прощания.

### **Занятие 8**

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное).  
Разминка: игра «Встанем на газету».  
Тема для обсуждения: Элементы коммуникативной культуры. Коммуникативные умения и навыки. Базовые коммуникативные умения:  
✓ приветствие и прощание;  
✓ обращение;  
✓ просьба о помощи, услуге;  
✓ предложение помощи, услуги;  
✓ благодарность;  
✓ отказ.  
Рольевые игры «Контакт», «Выход из контакта», «Неудобная ситуация», «Разговор по телефону». «Комплимент».  
Проигрывание ситуаций, связанных с деловым общением.  
Рефлексия.  
Ритуал прощания.

### **Занятие 9**

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное).  
Разминка: игра «Испорченный телефон».  
Тема для обсуждения: Развитие навыков эффективного общения. Техники «Я-высказывания», «Я-слушания». Активное и пассивное слушание.  
Отработка техники «Я-высказывания».  
Анкета «Умеете ли вы слушать?»  
Упражнение «Рисование по инструкции»  
Рефлексия.  
Ритуал прощания

### **Занятие 10**

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное).  
Разминка: игра «Дракон ловит свой хвост».  
Тема для обсуждения: Эмоции и чувства. Симпатия и антипатия. Эмпатия.  
Практическая работа «Польза и вред эмоций».  
Упражнение «Изобрази состояние». Проигрывание ситуаций: несправедливое наказание; разговор с родителями; радостное событие.  
Рефлексия.  
Ритуал прощания.

### **Занятие 11**

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное).  
Разминка: игра «Кто лишний?».

Тема для обсуждения: Закомплексованность в общении. Причины и внешние признаки закомплексованности. Способы преодоления застенчивости. Самооценка и уровень притязаний.

Упражнения на преодоление застенчивости.

Диагностика самооценки и уровня притязаний.

Игра «Кто кого переглядит», «Оживи сфинкса», «Ёжик».

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятия 12 – 13 (Часть 1, 2)**

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное).

Разминка: игра «Тюремщики и заключенные».

Тема для обсуждения: Взаимодействие в коллективе. Эффективное и неэффективное взаимодействие. Конфликты и причины их возникновения.

Тест «Самооценка конфликтности»

Упражнение «Конфликтогены»

Ролевая игра «Конфликты».

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятие 14**

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное).

Разминка: упражнение «Мостик».

Тема для обсуждения: Конструктивное и деструктивное поведение в конфликте.

Способы разрешения конфликтов. Посредничество.

Тестирование (Тактика поведения в конфликте).

Упражнение: Ролевая модель в конфликте.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятие 15**

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное).

Разминка: Игра «Зеркало».

Тема для обсуждения: Помехи в общении. Выявление помех общения. Умение отделять взаимоотношения от проблемы.

Упражнение «Саботажники общения».

Игра «Поменяйтесь местами»

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятия 16 -17 (Часть 1, 2)**

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное).

Разминка: Игра «Прорвись в круг».

Тема для обсуждения: Манипуляции и защита от них.

Ролевая игра «Какие бывают способы манипулирования».

Упражнение: Учимся говорить «Нет» разными способами.

Игра «Пум-пум».

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятие 18**

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное).

Разминка: упражнение «Рисуем вдвоем».

Тема для обсуждения: Личная власть, влияние, лидерство. Правила защиты своих интересов.

Анкетирование «Власть в вашей жизни», «Лидерские качества».

Упражнение «Личная власть и личное влияние».

Ролевая игра «Треугольник власти».

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятие 19**

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное).

Разминка: «Путанка» (сложная).

Тема для обсуждения: Общение в семье. Семейные ценности. Проблемы во взаимоотношениях с родителями. «Трудные» дети и «трудные» родители.

Упражнение «Варежки».

Ролевая игра «Конфликт с родителями»

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятие 20**

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное).

Разминка: игра «Телеграмма».

Тема для обсуждения: Взаимоотношения со сверстниками. Школьное товарищество.

Взаимоотношения с противоположным полом. Дружба и любовь. Первая любовь.

Нормы поведения.

Упражнение «Ассоциации».

Тест «Настоящий друг».

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятие 21**

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное).

Разминка: Игра «Кошка, которая гуляет...».

Тема для обсуждения: Толерантность и интолерантность. Ксенофобия и экстремизм.

Молодёжные субкультуры.

Просмотр видео. Обсуждение.

Упражнение «Выбор попутчика»

Тест на определение уровня собственной толерантности.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятие 22**

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное).

Разминка: игра «Передай другому».

Тема для обсуждения: Здоровый образ жизни – что это? Соблазн, вредные привычки, зависимости (химические и эмоциональные). Правда и мифы о ПАВ. Способы противостояния соблазнам. Твой досуг.

Игры «Запретный плод», «Телефон доверия», «Слово из песни».

Упражнение «Придумай сценарий вечеринки».

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятия 23 -24 (Часть 1, 2)**

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное).

Разминка: Игра «Испорченный телевизор».

Тема для обсуждения: Воздействие средств массовой информации и Интернета на сознание человека.

Просмотр видеороликов. Обсуждение.

Упражнение в группах «Польза и вред СМИ и Интернета». Дискуссия.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятие 25**

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное).

Разминка: Игра «Путанка (змея)».

Тема для обсуждения: Интернет-зависимость, игровая зависимость, опасности виртуального общения. Кибербуллинг. Способы защиты от интернет-насилия.

Просмотр видеороликов. Обсуждение.

Анкетирование на наличие интернет-зависимости.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятие 26**

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное).

Разминка: Игра «Снежки».

Тема для обсуждения: Стресс и дистресс. Как справиться со стрессом. Техники расслабления. Снятие эмоционального напряжения.

Тест на самооценку стрессоустойчивости личности.

Упражнение на релаксацию «Полет на воздушном шаре».

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятия 27 - 28 (Часть 1, 2)**

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное).

Разминка: Игра «Четыре стихии».

Тема для обсуждения: Саморегуляция. Социально-приемлемые способы выражения негативных эмоций. Правила управления собственными эмоциями и эмоциями других людей. Признаки человека с хорошим самоконтролем и импульсивного. Что такое воля? Как стать волевым человеком? Понятие об аутотренинге.

Упражнение «Анализ негативных эмоций»

Упражнение «Снеговик»

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятия 29 – 30 (Часть , 2)**

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное).

Разминка: Игра «33»

Тема для обсуждения: Психологическая подготовка к экзаменам и контрольным работам. Развитие психотехнических навыков при подготовке к экзаменам:

- ✓ понимание психологических основ сдачи экзаменов;
- ✓ освоение приемов планирования рабочего времени;
- ✓ освоение техник эмоциональной саморегуляции (что делать с чувством страха при подготовке и сдаче экзамена);
- ✓ позитивное отношение к процессу сдачи экзаменов;

- ✓ способы создания позитивного впечатления у экзаменаторов;
- ✓ навыки самопрезентации.

Просмотр компьютерной презентации «Как подготовиться к экзаменам».  
Обсуждение. Обмен опытом.  
Рефлексия.  
Ритуал прощания.

### **Занятие 31**

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное).  
Разминка: игра «Молодец».  
Тема для обсуждения: Жизненные цели и пути их достижения. Иерархия жизненных ценностей. Профессиональная карьера и семья в иерархической системе ценностей.  
Упражнение «Шкала времени». Ранжирование жизненных ценностей.  
Прослушивание притчи «Полная банка». Обсуждение.  
Упражнение «Торт «Время»»  
Упражнение «Я – сейчас. Я – через 10 лет».  
Рефлексия. Ритуал прощания.

### **Занятие 32**

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное).  
Разминка: Игра «Угадай профессию»  
Профориентационное тестирование:

- ✓ опросник профессиональной готовности;
- ✓ краткий ориентировочный тест (КОТ);
- ✓ анкета оптанта;
- ✓ тест Голланда;
- ✓ карта интересов;
- ✓ личностный тест Кеттелла.

Рефлексия.  
Ритуал прощания.

### **Занятие 33**

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное).  
Групповая диагностика в конце цикла занятий  
Диагностическое обследование

- ✓ «Анкета участника тренинга общения» №2
- ✓ опросник Басса-Дарки (диагностика различных форм агрессивного поведения);
- ✓ проективные рисуночные методики («Человек под дождем», «Человек», «Несуществующее животное» и др.) для изучения эмоционально-личностных особенностей;
- ✓ методика «Человечки на дереве»;
- ✓ тест цветовых отношений;
- ✓ методика «Незаконченные предложения».

Рефлексия. Ритуал прощания.

### **Занятие 34**

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное).  
Заключительное занятие. Подведение итогов работы группы.  
Упражнение: Групповой коллаж «Давайте жить дружно!»  
Рефлексия.  
«Ромашка с пожеланиями» на память о группе.  
Ритуал прощания. Приглашение к новым встречам.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Агафонова И.Н. Социально-психологическое обучение детей 6-10 лет. Программа «Я и мы». СПб, 2003 г.
2. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
4. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2014. – 120 с.
5. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков. — СПб.: Питер, 2017. - 160
6. Дерманова И.Б., Сидоренко Е.В. Психологический практикум. Межличностные отношения. Методические рекомендации. СПб, 2011 г.
7. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2014. – 256 с.
8. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии.- СПб, Питер, 2006
9. Журавлева О.В., Зуева С.П., Нижегородова М.Н. Программа «Путешествие во времени» (методические рекомендации по курсу профилактических занятий для подростков). М., 2010 г.
10. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2012. – 135 с.
11. Касаткин С.Ф. "Мастер общения. Советы практикующего психолога". Изд. Питер, 2012 г.
12. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. Комплексная программа. СПб, 2011 г.
13. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2016. – 192 с.
14. Маслач Кристина, Эцала Пайнс. Практикум по социальной психологии. СПб, 2010 г.
15. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Психология для старшеклассников. Ч.1. Основы психологии. 10 класс; Ч.2. Психология общения. 11 класс. – М., Владос, 2011
16. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
17. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену «Путь к успеху». 2015 г.
18. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб, 2010 г.
19. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2013. – 144 с.
20. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.

## АНКЕТА УЧАСТНИКА ТРЕНИНГА ОБЩЕНИЯ (№1)

Просим Вас принять участие в нашем анкетировании. Поставьте, пожалуйста, галочку возле подходящего варианта ответа, а в некоторых случаях впишите ответ сами. Заранее благодарим!

1. Хотите ли Вы участвовать в тренинге общения?
    - да
    - не очень
    - нет
    - затрудняюсь ответить
  1. Приходилось ли Вам когда-нибудь принимать участие в подобных тренингах или психологических практикумах?
    - да
    - нет
  2. Что Вы ожидаете от предстоящих тренинговых занятий (можно отметить несколько пунктов):
    - хочу научиться общаться со сверстниками и взрослыми;
    - тренинг поможет мне понять себя и других;
    - в ходе занятий я разберусь в своей проблеме;
    - хочу лучше понять себя и мотивы своих поступков;
    - тренинговые занятия сплотят нашу группу;
    - может быть, узнаю что-нибудь новое;
    - не думаю, что группа окажет на меня существенное влияние;
    - весело проведу время.
  3. Отметьте, пожалуйста, какие темы Вам было бы интересно обсудить на тренинговых занятиях:
    - Виды и способы общения.
    - Отношения со сверстниками, родителями, учителями.
    - Элементы культуры общения и этикета.
    - Деловое общение.
    - Эмоции и чувства, их значение в жизни человека.
    - Конфликтные ситуации и способы их разрешения.
    - Здоровый образ жизни и вредные привычки. Проведение досуга.
    - Жизненные цели и пути их достижения.
    - Построение личного профессионального плана.
    - Выявление личностных особенностей с помощью тестов.
    - Другие предложения
  4. Хотели бы Вы обратиться к психологу за индивидуальной консультацией?
    - да
    - нет
  5. Если да, то по какой проблеме? \_\_\_\_\_
- 
-

Просим сообщить некоторые данные о себе.

---

Фамилия, имя

Школа № \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

Год рождения \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

**СПАСИБО!**

## АНКЕТА УЧАСТНИКА ТРЕНИНГА ОБЩЕНИЯ (№2)

Просим Вас принять участие в нашем анкетировании. Поставьте, пожалуйста, галочку возле подходящего варианта ответа, а в некоторых случаях впишите ответ сами. Заранее благодарим!

1. Понравились ли Вам тренинговые занятия?
  - да
  - не очень
  - нет
  - затрудняюсь ответить
2. Оправдались ли Ваши ожидания?
  - да
  - не очень
  - нет
  - затрудняюсь ответить
3. Какие из перечисленных суждений отражают Ваше мнение о работе в группе (можно отметить несколько пунктов):
  - научился легче общаться со сверстниками и взрослыми;
  - группа помогла мне понять себя и других;
  - на группе я разобрался в своей проблеме;
  - научился лучше понимать мотивы своих и чужих поступков;
  - группа оказала влияние на мое поведение в жизни;
  - тренинговые занятия сплотили нашу группу;
  - я порекомендую своим друзьям принять участие в подобных тренингах;
  - мне бы хотелось продолжить занятия;
  - группа не оказала на меня существенного влияния;
  - мне не понравилось работать в группе.
4. Отметьте, пожалуйста, какие из обсуждавшихся тем Вас заинтересовали:
  - Я и другие (родители, сверстники, учителя). Круг общения.
  - Виды и способы общения (вербальное и невербальное общение).
  - Элементы коммуникативной культуры. Деловое общение.
  - Эмоции и чувства.
  - Взаимодействие в коллективе и конфликты.
  - Здоровый образ жизни и вредные привычки.
  - Жизненные цели и пути их достижения.
  - Построение личного профессионального плана.
5. Что, на Ваш взгляд, не получилось в работе группы?  

---

---

6. А что было удачным?  

---

---

7. Какие еще темы Вы считаете нужным включить в программу дальнейших занятий?  

---

---

8. Какие игры и упражнения Вам больше всего понравились?

---

---

---

---

---

9. Как Вы оцениваете работу группы в целом?

- неудовлетворительно
- удовлетворительно
- хорошо
- отлично

**СПАСИБО!**