

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 84»  
(МБОУ «СОШ № 84»)



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 84»

*Л.Н. Коппалова* Л.Н. Коппалова

От «07» ноября 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ У ПОДРОСТКОВ»

Составитель:  
Педагог-психолог  
А.Е. Маскаев

Северск 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержательный раздел .....	4
2.1. Разделы программы.....	4
2.2. Применяемые методики программы .....	6
2.3. Тематический план программы .....	7
3. Организационный раздел .....	11
3.1. Материально-техническое обеспечение .....	11
3.2. Список используемых источников.....	11

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа для обучающихся 8 классов «Развитие коммуникативных навыков у подростков» составлена на основе книги «Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание» Грецова А.Г, электронного учебно-методического комплекса (ЭУМК) «Коммуникативные техники в практике ведения переговоров» Гурьевой Е. А., учебно-методического пособия «Лучшие упражнения для обучения эффективной коммуникации» Грецова А. Г. согласно учебному плану МБОУ «СОШ № 84» на 2023 – 2024 учебный год.

### **Цели:**

- Исследование развития коммуникативных навыков обучающихся для создания психолого-педагогических условий, обеспечивающих их развитие и совершенствование;
- Содействие процессу личностного развития и достижению оптимального уровня жизнедеятельности, ощущения счастья и успеха;
- Развитие самосознания и самоисследования участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутриличностных и поведенческих изменений;
- Способствование формированию коммуникативных навыков, умения продуктивно общаться и взаимодействовать с коллективом, конструктивно и адекватно действовать в различных ситуациях;
- Изучение психологических закономерностей, механизмов и способов межличностного взаимодействия для создания основы эффективного и гармоничного общения с людьми;

Достижение этих целей обеспечивается решением следующих **задач:**

- Создание комфортной, безопасной обстановки, способствующую самораскрытию, доверию, сплочению коллектива, формированию взаимного доверия;
- Определение обучающихся уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений;
- Развитие коммуникативных навыков, сотрудничества с другими людьми;
- Совершенствование навыков эффективного общения;
- Улучшение креативности и абстрактного мышления;
- Способствование повышению уверенности в себе;
- Формирование у обучающихся представления о стратегии продуктивных межличностных отношений со сверстниками посредством активной совместной деятельности;
- Закрепление навыков бесконфликтного общения;

- Мотивация обучающихся на обращение к внутреннему миру, анализу собственных поступков;
- Формирование представления об общении как о психологическом явлении;
- Изучение поведенческой сферы учащихся, их межличностных отношений с одноклассниками и преподавателями;
- Создание условий для полноценного психического развития обучающихся;
- Развитие познавательной и эмоциональной сферы у обучающихся;
- Снижение агрессии, тревожности и конфликтности у обучающихся;

**Контингент детей для осуществления программы:**

- Дети ОУ в возрасте от 13 до 15 лет (8 классы).

**Ожидаемые результаты:**

- Повышение коммуникативных навыков у обучающихся для успешного взаимодействия с окружающими людьми;
- Развитие уровня самооценки обучающихся;
- Успешное межличностное отношение с коллективом.

**Сроки проведения программы:** сентябрь – май.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Разделы программы**

Программа включает в себя 3 этапа:

1) ориентировочный (создание благоприятных условий для работы в группе; проведение первичной диагностики уровня развития коммуникативных способностей и навыков обучающихся).

2) основной (формирование представления о стратегии продуктивных межличностных отношений со сверстниками посредством активной совместной деятельности; развитие навыков эффективного общения, навыков конструктивного поведения и саморегуляции в конфликтных и стрессовых ситуациях; закрепление навыков бесконфликтного общения; развитие позитивной моральной позиции по отношению к окружающему миру, другим людям, к себе; способствование повышению самооценки; способствование сплочению коллектива, формированию взаимного доверия; промежуточная диагностика).

3) заключительный (повторная диагностика; подведение итогов).

**Диагностический блок рассчитан на 6 часов занятий и предполагает:**

1) Диагностика детей. Методики для проведения диагностики выбираются с учётом возрастных особенностей ребёнка;

2) Определение уровня развития коммуникативных способностей и навыков обучающихся в начале реализации программы и в конце;

3) Определение степени выраженности умения слушать другого человека.

- 4) Определение степени своей конфликтности и тактики поведения в конфликте;
- 5) Диагностика стилей поведения в конфликтных ситуациях;
- 6) Определение типа личности, характеристики личных качеств, особенностей поведения;
- 7) Составление заключений психологической диагностики;
- 8) Ознакомление классных руководителей с результатами диагностики.

**Обучающий блок рассчитан на 28 часов занятий и предполагает:**

- 1) Создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с формой работы – социально-психологическим тренингом и основными принципами работы социально-психологического тренинга;
- 2) Знакомство с различными способами общения. Обучение основам эффективного и безопасного общения;
- 3) Знакомство с невербальными средствами общения;
- 4) Развитие навыков вербальной и невербальной коммуникации, умения расшифровать невербальные сигналы других участников общения;
- 5) Обучение умению доходчиво излагать свои мысли, получать сведения о навыках самоконтроля и преодоления страха перед аудиторией;
- 6) Развитие навыка активного слушания;
- 7) Демонстрация искажения информации при ее передаче от человека к человеку, важности обратных связей в общении и навыков эффективного слушания;
- 8) Раскрытие понятия «гибкость в общении». Тренировка ее с помощью упражнений;
- 9) Обучение понимать и распознавать знаки внимания в общении;
- 10) Обучение применять навыки пассивного и активного слушания;
- 11) Анализ сущности конфликтов, причины их возникновения;
- 12) Знакомство с распространенными моделями поведения, правилами ведения дискуссии;
- 13) Формирование ответственности за свои решения и умения учитывать интересы группы;
- 14) Обучение умению выражать эмоции, пониманию эмоционального состояния собеседника;
- 15) Анализирование личностных особенностей других людей и своих (саморефлексия);
- 16) Совершенствование умения конструктивно выражать свои эмоции и чувства;
- 17) Обучение расшифровке внешних проявлений эмоций и чувств у других людей;
- 18) Развитие уверенности в себе, повышение самооценки;

- 19) Знакомство с понятием «групповое давление» и его видами;
- 20) Рассмотрение взаимосвязи навыков сопротивления групповому давлению с признаками уверенного человека;
- 21) Формирование у подростков чувства команды;
- 22) Знакомство с основными способами психологических манипуляций и путями защиты от них;
- 23) Оказывается помощь детям в осознании себя в роли ученика.

## **2.2. Применяемые методики программы:**

### 1) Психологическая диагностика:

- Диагностика уровня развития коммуникативных способностей и навыков обучающихся;
- Анкета «Умеете ли Вы слушать»;
- Тесты самооценки конфликтности и тактики поведения в конфликте;
- Диагностика стилей поведения в конфликтных ситуациях;
- Психометрический тест.

### 2) Методики:

- Упражнение «Правила нашей группы».
- Упражнение «Настроение».
- Дискуссия «Способы общения».
- Игра-активатор «Общение руками».
- Упражнение «Распознавание невербальных сообщений».
- Игра-упражнение «Разговор через стекло».
- Упражнения «Стеклянная дверь».
- Упражнение «Говорящие руки».
- Упражнение «Интервью».
- Упражнение «Другой акцент».
- Упражнение «Передать одним словом».
- Упражнение «Другими словами».
- Упражнение «Спина к спине».
- Беседа: «Психология общения».
- Разминка «Привет себе».
- Упражнение «Испорченный телефон».
- Упражнение «Выслушай и повтори».
- Упражнение «Угадай рифму».
- Беседа: «Знаки внимания при общении».
- Упражнение «Знаки внимания».

- Рефлексия.
- Упражнение «Телепатия».
- Упражнение «Кто я?»
- Упражнение «Карусель».
- Беседа: «Психология конфликта».
- Упражнение «Проработка конфликтов».
- Беседа: «Ведение переговоров».
- Упражнение «Отстаивание своего мнения».
- Игра «Необитаемый остров».
- Ролевая игра «Бомбоубежище».
- Упражнение «Передача чувств».
- Беседа: «Основные эмоции и чувства».
- Разминка «Путаница».
- Упражнение «Замороженные».
- Разминка «Хлопки по коленям».
- Игра «Замороженные».
- Упражнение «Я в лучах солнца!»
- Упражнение «Формула любви к себе».
- Дискуссия «Признаки уверенного в себе человека и последствия неуверенности в себе».
- Упражнение «Стань уверенным».
- Упражнение «Я такой же, как ты».
- Упражнение «Комплименты».
- Беседа: «Виды группового давления».
- Упражнение-активатор «Разожми кулак».
- Групповая дискуссия «Факты о нас».
- Упражнение «Встреча взглядами».
- Упражнение «Поиск сходства».
- Упражнение «Запоминание позы».
- Методика на сплочение и доверие.
- Упражнение «Рисование по инструкции».
- Упражнение «Слушание в разных позах»
- Изучение способов манипулирования.

### 2.3. Тематический план программы

#### Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Цель	Краткое содержание
1.	Вводное занятие. Знакомство с правилами групповой работы.	Создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с формой работы – социально-	1. Упражнение «Правила нашей группы». 2. Упражнение «Настроение».

		психологическим тренингом и основными принципами работы социально-психологического тренинга.	
2.	Первичная диагностика уровня развития коммуникативных способностей и навыков обучающихся.	Определение уровня развития коммуникативных способностей и навыков обучающихся.	
3.	Общение. Способы общения.	Знакомство с различными способами общения. Обучение основам эффективного и безопасного общения.	1. Дискуссия «Способы общения». 2. Игра-активатор «Общение руками».
4.	Знакомство с невербальными средствами общения. Виды и значение невербальных умений.	Знакомство с невербальными средствами общения.	1. Упражнение «Распознавание невербальных сообщений». 2. Игра-упражнение «Разговор через стекло».
5.	Развитие невербальной коммуникации.	Развитие навыков невербальной коммуникации, умения расшифровать невербальные сигналы других участников общения.	1. Упражнения «Стеклянная дверь».
6.	Развитие вербальных и невербальных умений.	Развитие навыков вербальной и невербальной коммуникации.	1. Упражнение «Говорящие руки». 2. Упражнение «Интервью».
7.	Речевые средства общения.	Обучение умению доходчиво излагать свои мысли, получать сведения о навыках самоконтроля и преодоления страха перед аудиторией.	1. Упражнение «Другой акцент». 2. Упражнение «Передать одним словом».
8.	Игры и упражнения, направленные на развитие речевых умений.	Развитие речевых умений.	1. Упражнение «Другими словами».
9.	Диагностика выраженности умения слушать другого человека. Развитие навыка активного слушания.	Определение степени выраженности умения слушать другого человека. Развитие навыка активного слушания.	1. Анкета «Умеете ли Вы слушать». 2. Упражнение «Спина к спине».
10.	Понятия «слушать» и «слышать». Психологическая информация.	Демонстрация искажения информации при ее передаче от человека к человеку, важности обратных связей в общении и навыков эффективного слушания.	1. Информационный блок «Психология общения». 2. Разминка «Привет себе». 3. Упражнение «Испорченный телефон».
11.	Упражнения на развития навыка слушания.	Развитие навыка слушания.	1. Упражнение «Испорченный телефон» (повторение). 2. Упражнение «Выслушай и повтори».
12.	Гибкость в общении.	Раскрытие понятия «гибкость в общении». Тренировка ее с помощью упражнений.	1. Упражнение «Угадай рифму».
13.	Знаки внимания при общении.	Обучение понимать и распознавать знаки внимания в общении. Обучение применять навыки пассивного и активного слушания, использованию знаков внимания при коммуникации.	1. Информационный блок. Знаки внимания при общении. 2. Упражнение «Знаки внимания». 3. Рефлексия.
14.	Важные качества для межличностного общения.	Рассмотрение возможности использовать важные качества для межличностного общения в общении, определение своего коммуникативного уровня и причин, мешающих общаться эффективно.	1. Упражнение «Телепатия».
15.	Учимся управлять собой.	Приобретение умения согласовывать свое внутреннее состояние с внешним видом и поведением.	1. Упражнение «Кто я?» 2. Упражнение «Карусель».



16.	Конфликт, способы поведения в конфликте.	Анализ сущности конфликтов, причины их возникновения. Знакомство с распространенными моделями поведения. Определение степени своей конфликтности и тактики поведения в конфликте.	1. Информационный блок: психология конфликта. 2. Тесты самооценки конфликтности и тактики поведения в конфликте.
17.	Конфликт, конструктивное разрешение.	Изучение и применение на практике адекватных способов решения конфликтов.	1. Диагностика стилей поведения в конфликтных ситуациях.
18.	Конфликт как возможность развития Я.	Дать представление о том, как можно найти в конфликте положительные стороны и как их использовать для развития собственной личности.	1. Упражнение «Проработка конфликтов».
19.	Правила ведения дискуссии.	Знакомство с правилами ведения дискуссии.	1. Информационный блок «Ведение переговоров». 2. Упражнение «Отстаивание своего мнения».
20.	Развитие группового взаимодействия. Групповая дискуссия, принятие решения.	Формирование ответственности за свои решения и умения учитывать интересы группы. Научиться эффективному поведению для достижения согласия при решении групповых задач.	1. Игра «Необитаемый остров». 2. Ролевая игра «Бомбоубежище».
21.	Эмпатия и рефлексия как способы восприятия и понимания.	Обучение умению выражать эмоции, пониманию эмоционального состояния собеседника, анализирование личностных особенностей других людей и своих (саморефлексия).	1. Упражнение «Передача чувств».
22.	Наши эмоции и чувства.	Понимание, что такое эмоции и чувства, а так же совершенствование умения конструктивно их выражать.	1. Информационный блок: основные эмоции и чувства. 2. Разминка «Путаница». 3. Упражнение «Замороженные».
23.	Проявление эмоций и чувств.	Обучение расшифровке внешних проявлений эмоций и чувств у других людей, а также развитие собственной эмоциональной экспрессивности.	1. Разминка «Хлопки по коленям». 2. Игра «Замороженные».
24.	Развитие уверенности в себе, повышение самооценки.	Развитие уверенности в себе, повышение самооценки.	1. Упражнение «Я в лучах солнца!» 2. Упражнение «Формула любви к себе».
25.	Уверенность. Признаки уверенного поведения.	Знакомство с понятием «уверенный человек», со способами поведения и признаками, характерными для уверенного в себе человека. Отработка на практике некоторых из этих способов поведения.	1. Дискуссия «Признаки уверенного в себе человека и последствия неуверенности в себе». 2. Упражнение «Стань уверенным».
26.	Упражнения на повышение самооценки, развитие уверенности в себе.	Тренировка навыков уверенного поведения.	1. Упражнение «Я такой же, как ты». 2. Упражнение «Комплименты».
27.	Групповое давление. Сопротивление групповому давлению.	Знакомство с понятием «групповое давление» и его видами. Рассмотрение взаимосвязи навыков сопротивления групповому давлению с признаками уверенного человека.	1. Рассказ о видах группового давления. Отработка навыков распознавания способов группового давления. 2. Упражнение-активатор «Разожми кулак».
28.	Мы – команда.	Сплочение группы. Формирование у подростков чувства команды.	1. Групповая дискуссия «Факты о нас». 2. Упражнение «Встреча взглядами».

29.	Наши сходства и различия.	Определение типа личности, характеристики личных качеств, особенностей поведения. Сплочение группы.	1. Психометрический тест. 2. Упражнение «Поиск сходства». 3. Упражнение «Запоминание позы».
30.	Сплочение и доверие.	Сплочение группы. Формирование доверительной обстановки.	1. Методика на сплочение и доверие.
31.	Техники слушания.	Рассмотрение важности обратных связей в общении и навыков эффективного слушания.	1. Упражнение «Рисование по инструкции». 2. Упражнение «Слушание в разных позах».
32.	Манипуляции и защита от них.	Знакомство с основными способами психологических манипуляций и путями защиты от них.	1. Изучение способов манипулирования.
33.	Портрет нашего класса	Закрепление результатов, достигнутых в ходе программы.	1. Подведение итогов.
34.	Повторная диагностика уровня развития коммуникативных способностей и навыков обучающихся.	Определение уровня развития коммуникативных способностей и навыков обучающихся.	

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1.	Вводное занятие. Знакомство с правилами групповой работы.	1	08.09.2023
2.	Первичная диагностика уровня развития коммуникативных способностей и навыков обучающихся	1	15.09.2023
3.	Общение. Способы общения.	1	22.09.2023
4.	Знакомство с невербальными средствами общения. Виды и значение невербальных умений.	1	29.09.2023
5.	Развитие невербальной коммуникации.	1	06.10.2023
6.	Развитие вербальных и невербальных умений.	1	13.10.2023
7.	Речевые средства общения.	1	20.10.2023
8.	Игры и упражнения, направленные на развитие речевых умений.	1	27.10.2023
9.	Диагностика выраженности умения слушать другого человека. Развитие навыка активного слушания.	1	10.11.2023
10.	Понятия «слушать» и «слышать». Психологическая информация.	1	17.11.2023
11.	Упражнения на развития навыка слушания.	1	24.11.2023
12.	Гибкость в общении.	1	01.12.2023
13.	Знаки внимания при общении.	1	08.12.2023
14.	Важные качества для межличностного общения.	1	15.12.2023
15.	Учимся управлять собой.	1	22.12.2023
16.	Конфликт, способы поведения в конфликте.	1	29.12.2023
17.	Конфликт, конструктивное разрешение.	1	12.01.2024
18.	Конфликт как возможность развития Я.	1	19.01.2024
19.	Правила ведения дискуссии.	1	26.01.2024
20.	Развитие группового взаимодействия. Групповая дискуссия, принятие решения.	1	02.02.2024
21.	Эмпатия и рефлексия как способы восприятия и понимания.	1	09.02.2024
22.	Наши эмоции и чувства.	1	16.02.2024
23.	Проявление эмоций и чувств.	1	22.02.2024
24.	Развитие уверенности в себе, повышение самооценки.	1	01.03.2024
25.	Уверенность. Признаки уверенного поведения.	1	07.03.2024
26.	Упражнения на повышение самооценки, развитие уверенности в себе.	1	15.03.2024
27.	Групповое давление. Соппротивление групповому давлению.	1	22.03.2024

28.	Мы – команда.	1	05.04.2024
29.	Наши сходства и различия.	1	12.04.2024
30.	Сплочение и доверие.	1	19.04.2024
31.	Техники слушания.	1	26.04.2024
32.	Манипуляции и защита от них.	1	03.05.2024
33.	Портрет нашего класса	1	17.05.2024
34.	Повторная диагностика уровня развития коммуникативных способностей и навыков обучающихся.	1	24.05.2024
Итого:		34 часов	

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение:

- Компьютер;
- Принтер, проектор;
- Цветные карандаши;
- Чистые листы;
- Ручка;
- Учебная доска;
- Распечатанный раздаточный материал;
- Методические материалы.

#### 3.2. Список используемых источников

- 1) Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учебное пособие для вузов / И. В. Вачков; – М.: Ось-89, 2005. – 256 с.
- 2) Головин, В. Н. Коммуникативные качества / В.Н. Головин // Аспекты теории культуры речи. – 2014. - №3. – С. 10.
- 3) Грецов, А. Г. Лучшие упражнения для обучения эффективной коммуникации : учебно-методическое пособие / А. Г. Грецов; под ред. С.П. Евсеева – СПб. – 2006. – 48 с.
- 4) Грецов, А. Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А. Г. Грецов. – Санкт-Петербург : 2011. – 298 с.
- 5) Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников: методический конструктор / Д. В. Григорьев. – М.: Просвещение, 2010. – 223 с.
- 6) Гурьева, Е. А. Коммуникативные техники в практике ведения переговоров : электронный учебно-методический комплекс для специальности / Е. А. Гурьева. – Минск : БГУ, 2022. – 109 с.
- 7) Евтихов, О. В. Практика психологического тренинга / О. В. Евтихов. – СПб: Речь, 2004. – 254 с.
- 8) Крижанская, Ю. С., Третьяков В.П. Грамматика общения / Ю. С. Крижанская. – СПб: Смысл, 2005. – 280 с.

- 9) Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками : учебное пособие для вузов / А. Г. Лидерс; – М.: Академия, 2003. – 256 с.
- 10) Лукьяненко, М. А. Развитие коммуникативных навыков подростков в условиях временного коллектива средствами игротерапии / М.А. Лукьяненко // Символ науки: Международный научный журнал. – 2023. - №4-2. – С. 203-209.
- 11) Мелибурда, Е. Л. Психологические возможности улучшения общения / Е. Л. Мелибурда. – М.: Прогресс, 1986. – 265 с.
- 12) Мурзин, А. В. Развитие коммуникативных навыков у подростков / А.В. Мурзин // Молодой ученый. – 2022. - №1.1. – С. 18-20.
- 13) Петровская, Л. А. Компетентность в общении: Социально-психологический тренинг / Л. А. Петровская. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 216 с.
- 14) Руденский, У. В. Социальная психология / У. В. Руденский. – М., 1997. – 202 с.
- 15) Хасанова, Ф. Х. Основы культуры речи / Ф.Х. Хасанова // Культура поведения. – 2016. - №7. – С. 18.
- 16) Швецова, И. А. Формирование коммуникативных компетенций на уроках физической культуры / И.А. Швецова // Физическое воспитание. – 2021. - №4. – С.10-11.
- 17) Эльконин, Б. Д. Психология развития : учебное пособие / Б. Д. Эльконин; М.: Академия, 2008. – 144 с.