

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ
ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИРКУТСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №3»

Утверждена
Методическим советом.
№ 2 от 09.09.2020 г.
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3

Методическая разработка
«Тренинговые занятия как условие формирования коммуникативных
умений подростков»

Разработчик: Зимских Татьяна Эдуардовна
методист

г. Иркутск 2020 г.

Аннотация

Данные методические рекомендации содержат комплекс тренинговых упражнений, которые могут быть использованы для развития коммуникативных умений у обучающихся организации образовательного процесса. Данный комплекс упражнений был апробирован и имеет положительные результаты.

Пособие предназначено для педагогов дополнительного образования, педагогов-организаторов.

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты проблемы формирования коммуникативных умений подростков.....	6
1.1. Характеристика понятия «коммуникативные умения».....	6
1.2. Особенности формирования коммуникативных умений подростков.....	10
1.3. Особенности тренинговых занятий как условие формирования коммуникативных умений подростков.....	15
Выводы.....	23
Глава 2. Описание опыта работы по формированию коммуникативных умений у подростков на тренинговых занятиях.....	24
2.1. Изучение уровня сформированности коммуникативных умений подростков на констатирующем этапе исследования.....	24
2.2 Описание тренинговых занятий, направленных на формирование коммуникативных умений подростков.....	28
2.3 Сравнительно - сопоставительный анализ результатов опытной работы.....	43
Выводы.....	45
Заключение.....	47
Литература.....	51
Приложения.....	54

Введение

Уменьшение времени непосредственного межличностного общения напрямую связано с развитием телекоммуникационных систем и внедрением информационно-коммуникационных технологий во все сферы человеческой жизнедеятельности. Поэтому необходимы специальные усилия, направленных на формирование коммуникативных умений. Существование человечества немислимо вне коммуникативной деятельности. Независимо от пола, возраста, образования, социального положения, территориальной и национальной принадлежности и многих других данных, характеризующих человеческую личность, мы постоянно запрашиваем, передаем и храним информацию, т.е. активно занимаемся коммуникативной деятельностью.

Обращаясь к теоретическому аспекту вопроса, мы видим, что способность к установлению взаимоотношений рассматривается как специфическая форма активности субъекта. В общении люди раскрывают свои личностные качества. В процессе общения важным является не только проявление личностных качеств субъекта, но и их развитие, и формирование в процессе общения. Это объясняется тем, что во время коммуникации человек усваивает общечеловеческий опыт, ценности, знания и способы деятельности. Таким образом, человек формируется как личность и субъект деятельности. В этом смысле общение становится важнейшим фактором развития личности.

В период взросления многим старшим подросткам свойственны закомплексованность, раздражительность, негативизм. Все это является результатом неумения общаться и радоваться общению. Эта ситуация создает социально-психологические трудности при вступлении старшими подростками во взаимодействие как со сверстниками, так и с людьми старшего поколения.

Коммуникативные способности развиваются всю жизнь, в процессе социализации личности, пик развития этих способностей приходится на подростковый возраст, когда общение является ведущим видом деятельности.

Общение всегда было значимым в жизни человека и его личностном

развитии.

Проблема общения традиционно находится в центре внимания отечественных социальных психологов в связи с ее значимостью во всех сферах жизнедеятельности человека и социальных групп. Человек без общения не может жить среди людей, развиваться и творить.

В структуре межличностного общения выделяют основное содержание общения, а именно: передачу информации, взаимодействие, познание людьми друг друга. Передача информации рассматривается как коммуникативный аспект общения; взаимодействие как интерактивный аспект общения; понимание и познание людьми друг друга. Поэтому важно уметь общаться, грамотно доносить свои мысли, что бы тебя могли понять.

Объект: процесс формирования коммуникативных умений у подростков

Предмет: тренинговые занятия как условие формирования коммуникативных умений подростков

Цель: выявить особенности организации тренинговых занятий, направленных на формирование коммуникативных умений подростков

Для реализации поставленной цели, необходимо решить поставленные

задачи:

1. Определить сущность основных понятий «коммуникативные умения подростков», «тренинговое занятие».

2. Выявить особенности формирования коммуникативных умений подростков.

3. Выявить особенности тренинговых занятий как условия формирования коммуникативных умений подростков.

4. Подобрать содержание и частично апробировать тренинговые занятия, направленные на формирование коммуникативных умений подростков.

5. Провести сравнительно - сопоставительный анализ сформированности уровня коммуникативных умений подростков.

Методы исследования: теоретический анализ психолого-педагогической литературы, изучение опыта работы по формирования коммуникативных умений подростков в условиях творческого объединения; анкетирование.

Данная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

Глава 1. Теоретические аспекты проблемы формирования коммуникативных умений подростков

1.1. Характеристика понятия «коммуникативные умения»

Общение - сложный процесс взаимодействия между людьми, заключающийся в обмене информацией, а также в восприятии и понимании партнерами друг друга.

Необходимо отметить, что в последнее время широкое распространение получил термин «коммуникация», наряду с термином «общение». Впервые термин «коммуникация» (от лат. *communicatio* от *communicare* – делать общим, сообщать, беседовать) появилась в научной литературе в начале XX века и рассматривалась зарубежными исследователями в контексте двух основных общетеоретических построений: 1) бихевиоризма (основой коммуникации является не язык как система, а непосредственные речевые сигналы, манипулируя которыми можно воспитать человека любого склада; представителем этого подхода является Д. Уотсон); 2) символического интеракционизма (персонализма), где коммуникация есть внутренняя метафизическая способность личности открывать в себе чувства другого [18].

Чаще всего под коммуникативными умениями понимают умения общения, непосредственной и опосредованной межличностной коммуникации. Традиционно коммуникативные умения — это умения правильно, грамотно, доходчиво объяснить свою мысль и адекватно воспринимать информацию от партнеров по общению. Будем считать, что коммуникативные умения — это комплекс осознанных коммуникативных действий, основанных на высокой теоретической и практической подготовленности личности, позволяющий творчески использовать знания для отражения и преобразования действительности. Их развитие сопряжено с формированием и развитием личностных новообразований, как в сфере интеллекта, так и в сфере доминирующих профессионально значимых характеристик.

Для определения круга коммуникативных умений, рассмотрим их известные классификации. Наибольший интерес представляет определение коммуникативных умений, даваемое в психологических и педагогических науках.

Структура коммуникативных умений, используемая иностранными учеными, рассмотрена Ю. М. Жуковым. В частности он отмечает, что «...одни подразумевают под умениями, прежде всего поведенческие навыки, другие способность понимать коммуникативную ситуацию, третьи — способность оценивать свои ресурсы и использовать их для решения коммуникативных задач» [5]. Чаще всего используется следующая классификация коммуникативных умений. Коммуникативные умения состоят из блока общих умений и блока специальных умений. В свою очередь общие умения делятся на умения говорения и умения слушания. В обоих блоках выделяют как вербальные составляющие, так и невербальные. Причем наибольшее внимание уделяется формированию умений слушать и умений невербального общения. Аргументируется это тем, что в рамках традиционной системы обучения не формируется эта группа умений, кроме того, невербальные реакции происходят на уровне подсознания, что требует дополнительных усилий для формирования сознательных умений пользования этими реакциями. К специальным коммуникативным умениям относятся в основном умения необходимые в профессиональной деятельности.

Анализируя общение как коммуникативный обмен, Л. А. Петровская выделяет целый спектр коммуникативных умений, и, прежде всего, называет умение выслушивать собеседника [14]. О навыках активного слушания говорит и Н. И. Шевандрин [23]. Важна также способность партнеров обмениваться сведениями друг о друге — этот феномен называется межличностная обратная связь. Навык использования обратной связи является необходимым коммуникативным умением. Л. А. Петровская выделяет условия развития эффективной обратной связи: 1) описательный характер, т. к. обратная связь в оценочной форме, малоэффективна; 2) неотсроченность,

т. к. обратная связь необходима в момент общения; 3) обратная связь должна относиться к конкретному проявлению, отдельному поступку, а не к поведению вообще, к конкретному человеку, а не к людям вообще и исходить из конкретного источника [15].

Опираясь на концепцию общения, выстроенную Г.М. Андреевой, мы выделяем комплекс коммуникативных умений, овладение которыми способствует развитию и формированию личности, способной к продуктивному общению. Исследователь выделяет следующие виды умений: 1) межличностной коммуникации; 2) межличностного взаимодействия; 3) межличностного восприятия.

Первый вид умений включает в себя использование и невербальных средств общения, передача рациональной и эмоциональной информации и т.д. Второй вид умений представляет собой способность к установлению обратной связи, к интерпретации смысла в связи с изменением окружающей среды. Третий вид характеризуется умением воспринимать позицию собеседника, слышать его, а также импровизационным мастерством, что включает в себя умение без предварительной подготовки включаться в общение и организовывать его. Владение этими умениями в комплексе обеспечивает коммуникативное общение [1].

Одним из определяющих факторов успешности общения является уровень развития коммуникативных способностей. Коммуникативные способности являются сложным, многокомпонентным образованием и включают в себя следующие уровни реализации: перцептивный, коммуникативный, рефлексивно-самооценочный, а также уровни эмоционально-психологической саморегуляции, социальной компетенции, социального интеллекта.

Несомненно, коммуникативные способности развиваются всю жизнь, в процессе социализации личности, пик развития этих способностей приходится на подростковый возраст, когда общение является ведущим видом деятельности.

Таким образом, можно сделать вывод, что коммуникативные способности развиваются всю жизнь, в процессе социализации личности.

Общение людей друг с другом - чрезвычайно сложный и тонкий процесс. Неэффективность в общении может быть связана с полным или частичным отсутствием того или иного коммуникативного умения, например, умения ориентироваться и вести себя в конкретной ситуации. Может быть вызвана недостаточным самоконтролем, например, из-за неумения справиться с перевозбуждением, импульсивностью, агрессией и т. д. Каждый из нас учится ему в ходе всей своей жизни, приобретая опыт, который часто строится на ошибках и разочарованиях. Можно ли научиться общению, не используя для этого только свой реальный опыт? Да, и сделать это при помощи игры. Игра - это модель жизненной ситуации, в частности общения, в процессе которой человек приобретает определенный опыт. Кроме того, совершая ошибки в искусственной ситуации общения, человек не чувствует той ответственности, которая в реальной жизни неизбежна. Это дает возможность больше пробовать, проявлять творчество, искать более эффективные формы взаимодействия друг с другом и не бояться «поражения».

Несомненным позитивным моментом игровых упражнений является возможность получить оценку своего поведения со стороны, сравнить себя с окружающими и скорректировать свое общение в следующих ситуациях. Следует помнить, что намного легче заметить ошибки, неточности в общении своих близких, сотрудников, руководителей, чем свои собственные.

Общение всегда было значимым в жизни человека и его личностном развитии.

Проблема общения традиционно находится в центре внимания отечественных социальных психологов в связи с ее значимостью во всех сферах жизнедеятельности человека и социальных групп. Человек без общения не может жить среди людей, развиваться и творить.

В структуре межличностного общения выделяют основное содержание общения, а именно: передачу информации, взаимодействие, познание людьми

друг друга. Передача информации рассматривается как коммуникативный аспект общения; взаимодействие как интерактивный аспект общения; понимание и познание людьми друг друга. Поэтому важно уметь общаться, грамотно доносить свои мысли, что бы тебя могли понять.

1.2. Особенности формирования коммуникативных умений подростков

Важнейшей психологической характеристикой подросткового возраста является интенсивное нравственное формирование личности, формирование нравственного сознания, овладение морально-этическими нормами поведения. В подростковом возрасте происходит не только физическое созревание, но и заметное созревание личности, которое осуществляется под влиянием окружающей действительности, в процессе учебно-воспитательной работы школы, под руководством воспитателей и коллектива. Подростковый возраст - это возраст начала интенсивного формирования мировоззрения, нравственных убеждений, принципов и идеалов, системы оценочных суждений, которыми подросток начинает руководствоваться в своем поведении [21].

Подросток обладает сильными, иногда гипертрофированными потребностями в самостоятельности и общении со сверстниками. Подростковая самостоятельность выражается, в основном, в стремлении к эмансипации от взрослых, освобождении от их опеки, контроля и в разнообразных увлечениях — не учебных занятиях. Эти потребности так ярко проявляются в поведении, что говорят о «подростковых реакциях». Увлечения — сильные, часто сменяющие друг друга, иногда «запойные» — характерны для подросткового возраста. Ребенок сам выбирает себе занятие по душе, тем самым удовлетворяя и потребность в самостоятельности, и познавательную потребность, и некоторые другие.

Именно в этот период у детей появляется потребность в активном, самостоятельном, творческом познании [20]. В принципе она может быть реализована и в учебной деятельности.

В подростковом возрасте продолжает развиваться теоретическое рефлексивное мышление. Приобретенные в младшем школьном возрасте операции становятся формально-логическими операциями. Подросток, абстрагируясь от конкретного, наглядного материала, рассуждает в чисто словесном плане. На основе общих посылок он строит гипотезы и проверяет их, т.е. рассуждает гипотетико-дедуктивно. Развиваются такие операции, как классификация, аналогия, обобщение и другие.

Подросток приобретает взрослую логику мышления. В это же время происходит дальнейшая интеллектуализация таких психических функций, как восприятие и память [10].

По выражению советского психолога, Л.С. Выготского, «в структуре личности подростка нет ничего устойчивого, окончательного, неподвижного». Личностная нестабильность порождает противоречивые желания и поступки: подростки стремятся во всем походить на сверстников и пытаются выделиться в группе, хотят заслужить уважение и бравируют недостатками, требуют верности и меняют друзей. Благодаря интенсивному интеллектуальному развитию появляется склонность к самоанализу; впервые становится возможным самовоспитание. У подростка складываются разнообразные образы «Я», первоначально изменчивые, подверженные внешним влияниям. К концу периода они интегрируются в единое целое, образуя на границе ранней юности «Я-концепцию», которую можно считать центральным новообразованием всего периода [24].

В период взросления многим старшим подросткам свойственны закомплексованность, раздражительность, негативизм. Все это является результатом неумения общаться и радоваться общению [1]. Эта ситуация создает социально-психологические трудности при вступлении старшими подростками во взаимодействие как со сверстниками, так и с людьми старшего

поколения. Одним из важнейших факторов формирования личности является общение. Общение - сложный процесс взаимодействия между людьми, заключающийся в обмене информацией, а также в восприятии и понимании партнерами друг друга.

Вообще по вопросу определения конкретного типа ведущей деятельности для подросткового периода существуют две точки зрения:

1. Общение принимает статус ведущего типа деятельности и имеет интимно-личностный характер, предметом общения выступает другой человек - сверстник, а содержание и является построением и поддержанием личных отношений с ним. Этой точки зрения придерживаются Эльконин Д.Б., Драгунова Т.В., Каган М.С.

2. В качестве ведущего типа деятельности подростка выступает общественно полезная деятельность, в процессе которой происходит дальнейшее освоение различных форм взаимоотношений со сверстниками, со взрослыми и разворачиваются, как считает Фельдштейн Д.И., новые формы общения «как приобщение подростков к обществу».

Общение - главная потребность подростков. Потребность в общении со сверстниками, которых не могут заменить родители, возникает очень рано, еще в детстве, и с возрастом усиливается. Успешность общения подростка обеспечивается комплексом коммуникативных умений – таких, как:

- Рефлексия;
- Невербальные способы взаимодействия;
- Эмпатии;
- Активного слушания;
- Пользоваться обратной связью.

Отсутствие или даже недостаточное развитие умений коммуникативного ряда не просто ограничивает возможность общения для подростка, но, в силу возрастных особенностей, делает его зачастую абсолютно недоступных в некоторых социальных группах.

Во-первых, общение со сверстниками - очень важный канал информации, по нему подростки узнают многие вещи, которых по тем или иным причинам им не сообщают взрослые. Например, подавляющую часть информации по вопросам пола подросток получает от сверстников, поэтому их отсутствие может задержать психосексуальное развитие или придать ему нездоровый характер.

Во-вторых, это специфический вид механических отношений. В ходе совместной деятельности вырабатываются необходимые навыки социального взаимодействия, умение подчиняться коллективной дисциплине и в тоже время отстаивать свои права, соотносить личные интересы с общественными. Вне общества сверстников, где взаимоотношения строятся принципиально на равных началах и статус надо заслужить и уметь поддерживать, ребенок не может выработать необходимых взрослому коммуникативных качеств. Соревновательность групповых взаимоотношений служит ценной жизненной школой.

В-третьих, это специфический вид эмоционального контакта. Сознание групповой принадлежности, солидарности, товарищеской взаимопомощи дает подростку чувство благополучия и устойчивости. Сумел он заслужить уважение и любовь равных, товарищей, имеет для самоуважения подростка решающее значение [16].

В подростковом возрасте интенсивно развивается очень важная для общения особенность — умение ориентироваться на требования сверстников, учитывать их. Это необходимо для благополучия в отношениях. Первопричиной неблагополучия в отношениях нередко бывает завышенная самооценка подростка, которая делает его невосприимчивым к критике и требованиям товарищей. Именно поэтому он становится для них неприемлемым. Отсутствие или ограниченность таких контактов заставляют подростков переживать мучительное чувство одиночества. Молодым людям кажется, что они отвергнуты или обойдены вниманием, они ощущают неуверенность в собственных силах [13].

Проблемы в общении подростков, по мнению В.М. Минаевой, возникают по ряду причин:

- трудности в выборе адекватного поведения с окружающими;
- заниженная самооценка;
- болезненная реакция на критику;
- страх быть отвергнутым;
- повышенная робость и застенчивость;
- частое пребывание в состоянии подавленности и тревоги;
- недоверие к окружающим.

Застенчивость - самая распространенная коммуникативная трудность подростков. Чтобы облегчить свои коммуникативные трудности, подростки используют целый ряд специфических хитростей, стратегических приемов. Понятие стратегического взаимодействия введено в науку американским социологом Э. Гоффманом для обозначения ситуаций, в которых партнеры по общению улавливают, скрывают или открывают друг другу какую-то информацию о себе не прямо, а косвенно, с помощью специальных приемов и ухищрений.

Таким образом можно сделать вывод, что подростковый возраст - это возраст начала интенсивного формирования мировоззрения, нравственных убеждений, принципов и идеалов, системы оценочных суждений, которыми подросток начинает руководствоваться в своем поведении.

На основе теоретического анализа понятий коммуникативные умения и особенности подросткового возраста нами было сформулировано определение коммуникативные умения подростка. Коммуникативные умения подростка – это умение использовать различные средства общения (вербальные, невербальные) для передачи информации и установлении обратной связи с целью понимания и познания окружающего мира и благополучного выстраивания отношений с ним.

1.3. Особенности тренинговых занятий как условие формирования коммуникативных умений подростков

Каждый человек хочет быть счастливым и успешным. Но почему-то у одних это получается, а у других нет. И часто умом мы понимаем, какие качества характера надо в себе развивать, чего нам не хватает для достижения наших целей. Но как только дело доходит до воплощения мечты в жизнь, сразу же возникает множество препятствий. Порой люди сомневаются в своих способностях, не верят в свои силы и тихо мирятся с тем, что у них не хватает силы воли реализовать свои планы. К примеру, человек понимает, что сам провоцирует конфликты, но не может справиться со своими эмоциями. Или хочет сделать карьеру, но не может побороть природную стеснительность. А ведь каждый человек может воплотить в жизнь даже все свои смелые планы. Надо лишь перейти от слов к делу. Инструменты для решения ваших задач вы можете получить на тренингах. Именно тренинг — это практика необходимых вам качеств, умений и навыков.

По мнению И. В. Вачкова тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) — метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Тренинг достаточно часто используется, если желаемый результат — это не только получение новой информации, но и применение полученных знаний на практике.

В рассмотренной нами литературе мы не смогли найти определение понятия «тренинговое занятие», что дает нам возможность сформулировать его самостоятельно.

Тренинговое занятие – это структурный компонент метода активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков в проблемной области. Тренинговые занятия ограничены по времени организации и проведения, могут быть элементом программы тренинга.

Тренинг может рассматриваться с точки зрения разных парадигм:

- тренинг как своеобразная форма дрессировки, при которой при помощи положительного подкрепления формируются нужные паттерны поведения, а при помощи отрицательного — «стираются» нежелательные;
- тренинг как тренировка, в результате которой происходит формирование и отработка умений и навыков;
- тренинг как форма активного обучения, целью которого является передача знаний, развитие некоторых умений и навыков;
- тренинг как метод создания условий для самораскрытия участников и самостоятельного поиска ими способов решения собственных психологических проблем.

История развития тренингов, как и история развития обучения, насчитывает тысячи лет, но начало возникновения тренингов можно отнести к периоду деятельности известного социального психолога Курта Левина.

В 1946 г. Курт Левин, вместе с коллегами основали первые тренинговые группы (Т-группы), направленные на повышение компетентности в общении. Они заметили, что участники групп получают большую пользу от анализа собственных переживаний в группе. Успешная работа учеников К. Левина привела к основанию в США Национальной лаборатории тренинга. В этой лаборатории была создана группа тренинга базовых умений. В Т-группах обучали управленческий персонал, менеджеров, политических лидеров эффективному межличностному взаимодействию, умению руководить, разрешать конфликты в организациях, укреплять групповую сплоченность. В 1954 г. появляются тренинговые группы ориентированные на выяснение жизненных ценностей человека, усиление чувства его самоидентичности, они получили название групп сензитивности. В 60-е годы возникает опирающееся на традиции гуманистической психологии Карла Роджерса (психолог) движение тренинга социальных и жизненных умений, который применялся для профессиональной подготовки учителей, консультантов, менеджеров в целях психологической поддержки и развития.

Среди жизненных умений выделялись следующие: умения решения проблем, общения, настойчивости, уверенности в себе, критичности мышления, умения самоуправления и развития Я-концепции; межличностное общение, поддержание здоровья, развитие идентичности, решение проблем и принятие решений; эмоционального самоконтроля, межличностных отношений, самопонимания, финансовой самозащиты, самоподдержки и концептуализации опыта.

В 70-е годы в Лейпцигском и Йенском университетах под руководством М. Форверга (психолог из бывшей ГДР) был разработан метод, названный социально-психологическим тренингом. Средствами тренинга выступали ролевые игры с элементами драматизации, создающие условия для формирования эффективных коммуникативных навыков. Практической областью приложения разработанных М. Форвергом методов стала социально-психологическая подготовка руководителей промышленного производства.

Единой и общепризнанной классификации тренингов не существует, деление можно проводить по различным основаниям, но можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений — навыковый, психотерапевтический, социально-психологический.

Навыковый тренинг направлен на формирование и выработку определенного навыка (навыков). Большинство бизнес-тренингов включают в себя навыковые тренинги, например, тренинг переговоров, самопрезентации, техники продаж и др..

Психотерапевтический тренинг (более корректное название - психотерапевтическая группа) направлен на изменение в сознании. Изменения способа, которым человек создает поле реальности, изменение стереотипного способа поведения: как в эту яму больше не попадать; в сторону поддержки. Эти группы соотносятся с существующими направлениями психотерапии —

психодраматические, гештальт-группы, группы телесноориентированной, танце-двигательной терапии и др..

Социально-психологический тренинг (СПТ) занимает промежуточное положение, он направлен на изменения и в сознании, и в формировании навыков. СПТ зачастую направлен, на смену социальных установок и развитие умений и опыта в области межличностного общения.

На тренинговых занятиях могут использоваться следующие методы: игровые (деловые, ролевые игры), кейсы, групповая дискуссия, мозговой штурм, видеоанализ, модерация и др..

Кейс — проблемная ситуация, требующая ответа и нахождения решения. Решение кейса может происходить как индивидуально, так и в составе группы. Основная задача кейса научиться анализировать информацию, выявлять основные проблемы и пути решения, формировать программу действий.

Деловая игра — имитация различных аспектов профессиональной деятельности, социального взаимодействия.

Ролевая игра — это исполнение участниками определенных ролей с целью решения или проработки определенной ситуации.

Групповая дискуссия — совместное обсуждение и анализ проблемной ситуации, вопроса или задачи. Групповая дискуссия может быть структурированной (то есть управляемой тренером с помощью поставленных вопросов или тем для обсуждения) или неструктурированной (ее течение зависит от участников группового обсуждения).

Мозговой штурм — один из наиболее эффективных методов стимулирования творческой активности. Позволяет найти решение сложных проблем путем применения специальных правил — сначала участникам предлагается высказывать как можно больше вариантов и идей, в том числе самых фантастических. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике.

Игры-разминки — инструмент, используемый для управления групповой динамикой. Игры-разминки представляют собой расслабляющие и позволяющие снять напряжение, групповые задания.

Фасилитация — инструмент, позволяющий стимулировать обмен информацией внутри группы. Фасилитация позволяет ускорить процессы осознания, стимулировать групповую динамику. Тренер в ходе фасилитации помогает процессу группового обсуждения, направляет этот процесс в нужное русло.

Видеоанализ — инструмент, представляющий собой демонстрацию видеороликов, подготовленных тренером, или видеозаписей, на которых участники тренинга демонстрируют разные типы поведения. Видеоанализ позволяет наглядно рассмотреть достоинства и недостатки разных типов поведения [8].

В каждой тренинговой группе могут устанавливаться свои особые правила, однако существует ряд базовых правил, которых необходимо придерживаться во время проведения тренинга. Перечислим самые важные из них:

- Единая форма обращения друг к другу на «ты» (по имени). Для создания климата доверия в группе, предложить обращаться друг к другу на «ты», включая тренера. Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта, и способствует раскрепощению участников тренинга;

- Общение по принципу «здесь и теперь». Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе;

- Конфиденциальность всего происходящего. Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом;

– Персонафикация высказываний. Безличные слова и выражения типа «Большинство людей считают, что...», «Некоторые из нас думают...» заменяем на «Я считаю, что...», «Я думаю...». По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то. Искренность в общении. Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение;

– Недопустимость перехода «на личности». Следует говорить не о личностях, каких-либо отрицательных качествах человека, а о его действиях;

– «Обратная связь». Каждый участник должен дать почувствовать другим, как он к ним относится.

В современном мире технических достижений, где любую информацию можно легко получить в интернете, умение общаться становится всё более ценным навыком. Развитая коммуникабельность помогает успешно продавать товары, вести переговоры, выступать перед публикой, понимать собеседника и быть понятым им. Коммуникативные навыки очень важны для личностного развития вообще, так как определяют успешность взаимодействия с миром, окружающими людьми, самим собой, а также позволяют самовыражаться через творчество [19].

Трудности в общении могут возникать при недостаточной развитости того или иного коммуникативного умения. Жизненный опыт учит нас решать многие проблемы путем переговоров, однако иногда обстоятельства складываются так, что накопленных знаний для решения проблемы не хватает.

Также мы поддаёмся стереотипам поведения, наработанными нами в течение жизни, и, когда они не производят желаемого эффекта.

Суметь совладать с растерянностью и взять ситуацию под контроль помогает развитие коммуникативных навыков. Их наработка в игровой форме, когда тренер искусственно создаёт условия, затрудняющие эффективное общение и достижение целей переговоров, помогает расширить коммуникативный опыт.

Преимуществом отработки модели жизненной ситуации в рамках тренинга является и то, что ошибки при контактировании не повлекут за собой непоправимых последствий, как это бывает в жизни. Обучаемый освобожден от ответственности за неуспех диалога и может творчески подходить к решению коммуникативных задач, испытывать различные способы влияния на собеседника. Важно, что другие участники тренинга в доброжелательной манере помогут заметить явные просчеты в управлении разговором, оценят эффективность поведения, так как, увлекшись беседой, следить за собственными ошибками подчас сложно [4].

Осознавая и меняя привычные реакции, человек учится смотреть на ситуацию под другим углом, дает себе свободу выбора ответного действия. Со временем отточенные практикой, доведенные до автоматизма новые схемы поведения принесут вам желаемые результаты успешного общения.

Цель коммуникативного тренингового занятия - постановка поведенческих навыков, необходимых для достижения целей говорящего. Нарботка навыков затрагивает как вербальный, так и невербальный уровень коммуникации и позволяет:

- Легко устанавливать контакт и поддерживать его;
- Производить нужное впечатление на собеседников;
- Освоить психотехники работы с аудиторией;
- Научиться убедительно, аргументировать свою позицию;
- Успешно отстаивать свои интересы;
- Безболезненно преодолевать конфликты;
- Понимать мотивы собственных слов и поступков и реакции окружающих;
- Эффективно слушать и активно задавать вопросы;
- Осознанно использовать невербальные способы коммуникации;
- Диагностировать психологическое состояние оппонента;
- Выделять и нейтрализовать манипуляции;

– Создать атмосферу доверия и сплочённости, как в рабочем коллективе, так и в кругу родных и близких.

Плюсы тренинговых занятий:

- получение новых знаний;
- приобретение новых навыков и моделей поведения;
- приобретение веры в себя;
- на тренинге есть возможность узнать много нового о людях и мире вообще;

- здесь можно лучше узнать и понять себя.

Минусы тренинговых занятий:

- не всегда хочется рассказывать о своей проблеме другим людям;
- страшно открываться, не хочется впускать в душу чужих. Поэтому некоторые закрываются и не включаются в работу на тренинге;

- страх, что о твоих проблемах или, наоборот, мечтах узнают знакомые, особенно если они тоже присутствуют на этом на тренинге. Поэтому всегда заключается договор между участниками не обсуждать то, что услышали, за пределами тренинга [17].

Таким образом, на тренинговых занятиях есть возможность послушать мнение других участников по вопросу, который волнует. Проблему можно проработать в парах, тройках, в четверках, всей группой; для этого используются специальные техники и упражнения. Есть возможность проработать сразу несколько вопросов и все те проблемы, которые выявились на тренинговых занятиях. Здесь можно «проиграть» проблемные, стрессовые ситуации из жизни, посмотреть на все это со стороны и научиться разрешать их по-новому. Тренинговое занятие - это возможность повысить свой статус, начав проявлять себя по-новому.

Выводы

Таким образом, мы делаем вывод, что коммуникативные умения - это комплекс осознанных коммуникативных действий, основанных на высокой теоретической и практической подготовленности личности, позволяющий творчески использовать знания для отражения и преобразования действительности. Их развитие сопряжено с формированием и развитием личностных новообразований, как в сфере интеллекта, так и в сфере доминирующих профессионально значимых характеристик. Подростковый возраст - это возраст начала интенсивного формирования мировоззрения, нравственных убеждений, принципов и идеалов, системы оценочных суждений, которыми подросток начинает руководствоваться в своем поведении. Коммуникативные умения подростка – это умение использовать различные средства общения (вербальные, невербальные) для передачи информации и установлении обратной связи с целью понимания и познания окружающего мира и благополучного выстраивания отношений с ним.

На тренингах есть возможность послушать мнение других участников по вопросу, который волнует. Проблему можно проработать в парах, тройках, в четверках, всей группой; для этого используются специальные техники и упражнения. Есть возможность проработать сразу несколько вопросов и все те проблемы, которые выявились на тренинге. Здесь можно «проиграть» проблемные, стрессовые ситуации из жизни, посмотреть на все это со стороны и научиться разрешать их по-новому. Тренинг - это возможность повысить свой статус, начав проявлять себя по-новому.

Глава 2. Описание опыта работы по формированию коммуникативных умений у подростков на тренинговых занятиях

2.1. Изучение уровня сформированности коммуникативных умений подростков на констатирующем этапе исследования

В настоящее время формирование коммуникативного опыта старших подростков имеет огромное значение в жизни подрастающего поколения. Возможность формирования коммуникативного опыта старших подростков в культурно-досуговой деятельности учреждения дополнительного образования детей определяется личностно-ориентированным подходом, свободой выбора, добровольностью, активностью детей [3].

Развитый детско – юношеский коллектив представляет собой необходимое условие формирования и развития коммуникативных качеств личности. Ему присущи общность целей и адекватность мотивов предметно-практической совместной деятельности, направленной на пользу общества, забота об общем результате, определенные организация и характер общения, широкая система коллективных связей.

Базой исследования выбрана вокально-эстрадная студия «Триумф» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Иркутска «Дом детского творчества №3».

Цель образовательной программы творческого объединения: художественно-эстетическое развитие обучающихся с расширением их знаний в области вокального искусства и повышение их общего музыкального уровня.

Задачи:

1) Расширить знание обучающихся о музыкальной грамоте и искусстве вокала, различных жанров и стилей многообразия вокального искусства, выразительных средствах, особенностях музыкального языка.

2) Воспитать у обучающихся уважение и признание певческих традиций, духовного наследия, устойчивый интерес к вокальному искусству.

3) Развить музыкальный слух, чувство ритма, певческий голос, музыкальную память и восприимчивость, способность сопереживать, творческое воображение, формировать вокальную культуру.

4) Помочь учащимся овладеть практическими умениями и навыками вокальной деятельности.

В ходе работы мы наблюдали за взаимоотношениями подростков в коллективе. Мы заметили, что трое подростков не взаимодействуют с коллективом, у одного ребенка ярко выражены лидерские качества. По словам руководителя коллектива, не все подростки идут на контакт с другими воспитанниками, часто спорят, не идут на уступки друг другу, не умеют выслушивать собеседника до конца, стараясь высказать свою точку зрения и настоять на ней. Не могут прийти к общему мнению при выполнении совместной деятельности.

Для выявления уровня сформированности коммуникативных умений, была проведена первичная диагностика, разработанная на основе методических рекомендаций В.В. Синявскина, В.А. Федорошина.

В анкетировании приняли участие 11 человек в возрасте от 11 до 15 лет, являющиеся воспитанниками творческого объединения вокально-эстрадной студии «Триумф».

Анкета представляет собой 40 вопросов с предложенными вариантами ответов: да или нет. (Приложение 1). Анализ результатов данной анкеты дает возможность оценить уровень развития коммуникативных и организаторских способностей детей.

По результатам ответов испытуемого появляется возможность выявить качественные особенности его коммуникативных способностей.

Оценочные коэффициенты может варьировать от 0 до 1. Показатели, близкие к 1 говорят о высоком уровне коммуникативных способностях, близкие к 0 - о низком уровне. Первичные показатели коммуникативных способностей могут быть представлены в виде оценок,

свидетельствующих о разных уровнях изучаемых способностей.

Существует 5 уровней сформированности коммуникативных умений:

1. Низкий уровень – подростки не стремятся к общению, избегают контакта с другими.

2. Уровень ниже среднего - подростки стремятся к общению, но не могут контактировать, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе. Предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства; испытывают трудности в установлении контактов с людьми и при выступлении перед аудиторией; плохо ориентируются в незнакомой ситуации; не отстаивают свои мнения, тяжело переживают обиды. Проявления инициативы в общественной деятельности крайне снижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

3. Средний уровень – подростки стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают своё мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Коммуникативные склонности необходимо развивать и совершенствовать.

4. Высокий уровень – подростки не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким. Проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Всё это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

5. Очень высокий уровень – подростки испытывают потребность в коммуникативности и активно стремятся к ней. Быстро ориентируются в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения,

отстаивают своё мнение и добиваются, того, чтобы оно было принято товарищами, могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать разные игры, мероприятия. Настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникации.

Результаты первичной диагностики представлены в виде диаграммы на Рисунке 1.

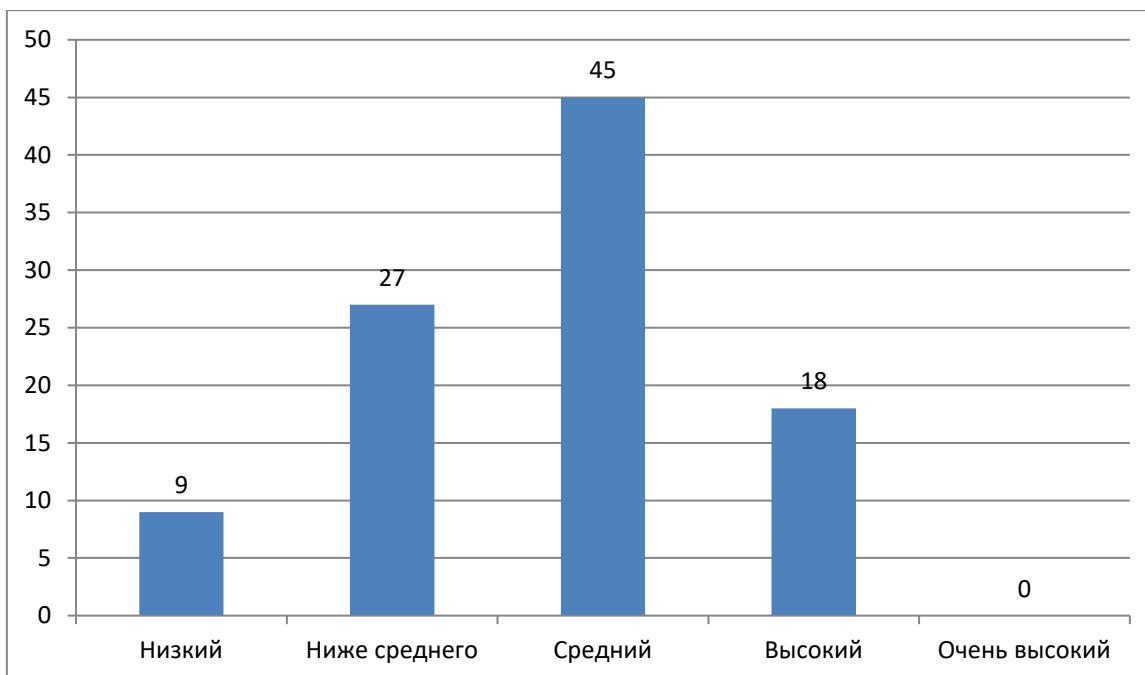


Рис.1 Первичная диагностика уровня развития коммуникативных умений подростков

Анализ результатов показал, что у 9% респондентов уровень коммуникативных умений – низкий, это значит, что подросток избегает общения с другими обучающимися, не занимается совместной деятельностью.

У 27% уровень ниже среднего - ребята стремятся к общению, но при этом не могут контактировать, чувствуется неуверенность при общении, испытывают трудности при установлении контактов с людьми и при выступлении перед аудиторией, не отстаивают свою точку зрения, не проявляют инициативы.

Подростков со средним уровнем развития коммуникативных умений у нас получилось 45%. Подростки стремятся к общению с другими людьми, не ограничивают свой круг знакомства, отстаивают свою точку зрения.

У 18% подростков высокий уровень – такие ребята занимаются общественной деятельностью, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, не теряются в новой обстановке, проявляют инициативу в общении.

Учащихся, с очень высоким уровнем, к сожалению, не выявлено.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что тренинговые занятия для развития коммуникативных умений подростков должны быть подобраны с учетом индивидуальных особенностей ребят творческого объединения «Триумф». В содержание занятий должны быть включены упражнения на взаимодействие в группе, умение слушать окружающих себя людей и считаться с их точкой зрения, умения отстаивать свое мнение, но и прислушиваться к мнению других.

2.2. Описание тренинговых занятий, направленных на формирование коммуникативных умений подростков

Нами была подобрана серия тренинговых занятий, на развитие коммуникативных умений. За основу нашей работы была взята психологическая программа «Тренинг коммуникативных умений», автором-составителем которой является педагог-психолог А. В. Анофрикова.

Тренинг разработан с целью развития коммуникативных умений, знаний и способностей, которые определяют возможности человека в установлении и поддержании контактов в общении, прогнозировании поведения и деятельности людей. Без правильного понимания личностных качеств и актуальных состояний партнеров и отношений между людьми невозможно эффективное планирование, принятие решений, разрешение проблемных и конфликтных ситуаций, подбор персонала в организациях.

Данные тренинговые занятия представляют собой комплекс упражнений, направленных на развитие эмпатии, настойчивости, навыков убедительной речи, на отработку навыков понимания других людей, принятия решения.

Цель тренинг: развить коммуникативные умения, знания, способности, воспитать коммуникабельную личность.

Задачи тренинга:

1. Расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения.
2. Развитие способности к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений.
3. Отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми.
4. Владение навыками эффективного слушания.
5. Развитие навыков убедительной речи.
6. Расширение диапазона творческих способностей.
7. Аргументация своей точки зрения, отстаивание своих интересов.
8. Обучение участников ориентации в проблеме.
9. Развитие и расширение навыков принятия решений, нахождение компромисса.
10. Активизация процесса самопознания.

Основное содержание программы «Тренинг коммуникативных умений» представлено в таблице.

Таблица

Программа тренинговых занятий, направленных на формирование коммуникативных умений подростков

№ занятия	Цель	Содержание
1	Установление положительного социально-психологического климата в группе,	1. Объяснения целей и задач тренинга 2. Упражнение «Знакомство»

	способствующего наибольшей эффективности тренинга.	<ol style="list-style-type: none"> 3. Разработка правил тренинговой группы 4. Беседа «Что такое коммуникативные умения?» 5. Упражнение «Дар убеждения» 6. Упражнение «Коллективный счёт» 7. «Подарок» 8. Завершение занятия.
2	Снятие коммуникативных барьеров. Развитие эмпатических способностей участников группы, понимания мимики, жестов, языка телодвижений.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Нетрадиционное приветствие» 2. Упражнение «Моль» 3. Игра «Потерпевшие кораблекрушение» 4. Упражнение «Побег из тюрьмы» 5. Упражнение «Я тебя понимаю» 6. Упражнение «Рассмешить партнёра» 7. Упражнение «Да» 8. Подведение итогов дня.
3	Развитие качеств, характеризующих коммуникабельную личность.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Необычное приветствие 2. Упражнение «Переходы» 3. Упражнение «Луноход» 4. Упражнение «Его сильная сторона» 5. Упражнение «Выход из контакта» 6. Упражнение «В самолёте» 7. Итоги дня

4	Формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение "Карусель", 2. Упражнение «Спор при свидетеле» 3. Упражнение "Зомби" 4. Упражнение "Как дела?" 5. Упражнение "Чувства - понимание - стратегия" 6. Итоги дня
5	Закрепление навыков, полученных на предыдущих занятиях.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Представление» 2. Упражнение «Диспут» 3. Упражнение «Вижу разницу» 4. Упражнение «Мы похожи» 5. Упражнение «Я отличаюсь от тебя» 6. Беседа «Что дал мне тренинг?» 7. Упражнение «Последняя встреча»

Первое занятие:

Цель: установление положительного социально-психологического климата в группе, способствующего наибольшей эффективности тренинга.

1. Объяснения целей и задач тренинга
2. Упражнение «Знакомство».
3. Разработка правил тренинговой группы.
4. Беседа «Что такое коммуникативные умения?».
5. Упражнение «Дар убеждения».
6. Упражнение «Коллективный счёт».
1. Упражнение «Подарок».
2. Завершение занятия.

Упражнения:

1. Упражнение «Знакомство». Садимся в круг. Предлагаем вам задуматься о том, что в вас, в вашем характере является самым важным, самым существенным. А теперь попробуйте найти этому краткую форму выражения, можно в стихотворной форме. Подумали? Хорошо. Сейчас по кругу, по очереди, начиная с участника, сидящего справа от ведущего, начинайте представляться группе. Сначала назовите свое имя, а затем скажите несколько слов о себе, о своей сути. Лучше, если это будет сказано одной фразой, можно в стихах или с использованием метафоры. То, что вы только что придумали. Просим вас. Спасибо. Мы сделали один шаг навстречу друг другу. Обсудите, чьи представления произвели наибольшее впечатление.

2. Упражнение «Дар убеждения». Цель упражнения: оказание помощи участникам в понимании того, что такое убедительная речь, развитие навыков убедительной речи. Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того, как оба участника выяснили у кого из них в коробке лежит бумажка - каждый начинает доказывать «публике» то, что именно у него в коробке лежит бумажка. Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка. В случае если «публика» ошиблась - ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать). Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда «публика» ошибалась - какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

3. Упражнение «Коллективный счет». Процедура такова: участники стоят в кругу, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику

называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы. Общей целью группы становится увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли ему в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число.

4. Упражнение «Подарок». Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирию, цветок и т.п.)

Второе занятие:

Цель: Снятие коммуникативных барьеров. Развитие эмпатических способностей участников группы, понимания мимики, жестов, языка телодвижений.

1. Упражнение «Нетрадиционное приветствие».
2. Упражнение «Моль».
3. Игра «Потерпевшие кораблекрушение».
4. Упражнение «Я тебя понимаю».
5. Упражнение «Рассмешить партнёра».
6. Упражнение «Да».
7. Подведение итогов дня.

Упражнения:

1. Упражнение «Нетрадиционное приветствие». Мы привыкли к стереотипам. Они обедняют нашу жизнь. Давайте попробуем испытать новые эмоции, придумав и воплотив в жизнь нетрадиционные приветствия. Например, можно здороваться тыльной стороной ладони, стопами ног... Ваши варианты?

2. Упражнение «Моль». Упражнение направлено на снятие барьеров, поднятие настроения, движение. Необходимо всем встать и ловить «моль».

3. Игра «Потерпевшие кораблекрушение».

Каждому члену группы дают следующую инструкцию и просят выполнить задание в течение 15 минут: «Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно вы находитесь на расстоянии тысячи миль к юго-западу от ближайшей земли. Ниже дан список 12 предметов, которые остались целыми и не поврежденными после пожара.

В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, экипаж и все перечисленные ниже предметы.

Имущество оставшихся в живых людей составляют несколько коробков спичек и пять однодолларовых банкнот. Ваша задача - классифицировать 12 нижеперечисленных предметов в соответствии с их значением для выживания.

Поставьте цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у 2-го по значению и так далее до 12-го, наименее важного для вас».

Список предметов :

- Зеркало;
- Канистра с водой;
- Противомоскитная сетка;
- Одна коробка «сухого пайка»;
- Карты Тихого океана;
- Подушка;
- Канистра нефтегазовой смеси;
- Маленький радиоприемник;
- Репеллент, отпугивающий акул;
- Двадцать квадратных метров непрозрачного пластика;
- Две коробки шоколада;
- Рыболовная снасть.

После того как завершена индивидуальная классификация, группе дается 45 минут для общего выполнения задания.

Это упражнение на групповое принятие решений .

Группа должна прийти к единому мнению относительно места в классификации каждого из двенадцати предметов, прежде чем оно станет частью группового решения. Вопросы для обсуждения: что мешало процессу достижения согласия? Кто проявил себя лидером? Кто участвовал, а кто нет? Кто оказывал влияние?

4. Упражнение «Я тебя понимаю». Каждый член группы выбирает себе партнёра и затем в течение 2-3 минут в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чьё состояние описывает партнёр, должен подтвердить правильность и достоверность предположений или опровергнуть их. Оба партнёра вправе комментировать высказывания друг друга.

5. Упражнение «Рассмешить партнёра». Выберем первую пару игроков. Один из выбранных игроков должен, во что бы то ни стало, любыми средствами рассмешить своего партнера. Если ему удастся это сделать, то его коллега становится смешашим и выбирает себе нового партнера из остальных игроков. Если рассмешить не удастся никакими силами, то приходится выбирать нового партнера. Итак, по удару гонга один игрок пытается рассмешить другого. Остальные участники переживают происходящее, глядя со стороны. Если замысел удался, то смешаший удаляется, а тот, кого рассмешили, выбирает себе нового партнера для того, чтобы его рассмешить. Если рассмешить не удалось, то на место игрока, которого не удалось рассмешить, выбирают нового игрока и так далее.

6. Упражнение «Да». Назначение: - совершенствование навыков эмпатии и рефлексии. Группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например, «Странно, но я заметила за собой, что когда нахожусь в таком

состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков». Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа – «да».

Третье занятие:

Цель: Развитие качеств, характеризующих коммуникабельную личность.

1. Необычное приветствие.
2. Упражнение «Переходы».
3. Упражнение «Луноход».
4. Упражнение «Его сильная сторона».
5. Упражнение «Выход из контакта».
6. Упражнение «В самолёте».
7. Итоги дня.

Упражнения:

1 . Упражнение «Переходы». Тренируем навыки рабочей собранности: Посмотрите на своих товарищей по полукругу, обратите внимание на цвет волос каждого из них. Теперь поменяйтесь местами так, чтобы крайним справа стоял участник с самыми светлыми волосами, рядом с ним – потемнее, а крайним слева – был бы участник с самыми черными волосами.

2. Упражнение «Луноход». Участники должны встать в круг. Смотреть только в глаза друг другу. Тот, кто засмеётся должен сесть в круг, и на корточках перебираться по кугу, говоря: «Я луноход 1». Следующий уже будет луноход 2 и т.д. Необходимо проделать это до того, как стоять останется только 1 человек. Он-то и есть самый выдержанный. Это упражнение хорошо развивает чувства стойкости, упорства и способствует снятию напряжения в группе.

3. Упражнение «Его сильная сторона». Цель упражнения: разминка, выработка умения говорить и выслушивать комплименты. - Начнем сегодняшний день с игры. Бросая по очереди, друг другу мяч, необходимо

говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросает мяч. Важно чтобы мяч побывал у каждого.

4. Упражнение «Выход из контакта». Представьте ситуацию: «Вы встретили не очень близкого знакомого, который располагает временем и имеет желание пообщаться с вами, а вам некогда». Участники группы разыгрывают ситуацию, предлагая несколько вариантов выхода из контакта. После этого следует обсуждение.

5. Упражнение «В самолёте». Группе предлагается разыграть следующую ситуацию «вы купили билет на самолёт Москва-Хабаровск, впереди 7 часов полёта. Спать вы не хотите, интересной книги у вас нет, вы обращаете внимание на соседа и пытаетесь завязать с ним разговор. Как вы поступите, если вашим соседом окажется: пожилая женщина, читающий книгу, молодая девушка и т.д.» Все члены группы включаются в игру, - то в роли, желающего вступить в контакт, то в роли его попутчика в разных вариантах.

Четвертое занятие:

Цель: формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты

1. Упражнение «Карусель».
2. Упражнение « Спор при свидетеле».
3. Упражнение «Зомби».
4. Упражнение «Как дела?».
5. Упражнение « Чувство - понимание – стратегия».

Упражнения:

1. Упражнение «Карусель». В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься. Члены группы встают по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижны. Примеры ситуаций:

- Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...
- Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...
- Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.
- После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

2. Упражнение «Спор при свидетеле». Участники разбиваются на тройки. Один из членов тройки берет на себя роль наблюдателя-контролера. Его задача - следить за тем, чтобы участники спора осуществляли поддержку высказываний партнеров. Два других члена тройки, предварительно решив, какую из альтернативных позиций они занимают, вступают в спор, на выбранную ими тему, придерживаясь трехкратной схемы ведения диалога. По ходу упражнения участники меняются ролями, т.е. роль наблюдателя-контролера поочередно выполняют все члены тройки. На упражнение отводится 15 минут.

По окончании устраивается общее обсуждение. Примерные вопросы для обсуждения:

- «Какие трудности в использовании схемы встретили Вы в разговоре?»;
- «Были ли случаи, когда после парафразы происходило уточнение позиции?»;
- «Кто из партнеров не понял другого - тот, кто говорил, или тот, кто слушал?».

3. Упражнение «Зомби». Ведущий ставит немного в сторонке стул, остальные стулья (кресла) располагаются полукругом. Вызывается

доброволец, который будет сидеть на стуле и выполнять тем самым роль зомби. Ведущий вручает ему карточку, на которой выписано три утверждения. Ниже приводятся примеры таких карточек (я - самый умный человек на свете; все женщины должны улыбаться; нельзя доверять людям в зеленых сапогах и т.д.).

Задача остальных участников - с помощью расспросов выяснить содержание этой карточки. Ведущий при этом просит «зомби» отвечать «максимально искренно», то есть с опорой на «сверхценные суждения», но при этом, стараясь держать последние в тайне, насколько это возможно. Когда кто-то из участников угадывает одно из суждений - ведущий поднимает руку и сообщает: «Первое есть. Осталось два». Если участники долго не могут докопаться до «сверхценных суждений», ведущий просит «зомби» немного помочь.

4. Упражнение «Как дела?». Ведущий по очереди (по кругу) задает один и тот же вопрос участникам: «Как дела?». Задача каждого участника ответить на этот вопрос оригинально, то есть так, чтобы ответ не был похож ни на один из уже прозвучавших вариантов.

Если ответ участника не оригинален, он выбывает из игры: встает со своего места и отходит в сторонку. Упражнение продолжается до тех пор, пока не останется один участник. Роль арбитра берет на себя ведущий. Если ответ дословно не повторяет другой ответ, но является его парафразом, или же близок по смыслу, это тоже считается повторением, и участник в таком случае выбывает.

В конце упражнения проводится обсуждение: как вы обычно отвечаете на вопрос «Как дела?» в реальной жизни, как можно расклассифицировать ответы?

5. Упражнение «Чувства - понимание – стратегия». Ведущий рассказывает участникам про возможность следующей коммуникативной тактики (которую можно назвать консультирующей):

- Расспросить собеседника про его чувства;

– Совместными усилиями выработать понимание этих чувств и вызывающей их ситуации;

– Выработать стратегию по управлению ситуацией (некоторые общие принципы, руководствуясь которыми можно скорректировать проблемную ситуацию).

Пример: Предположим, вы замечаете, что одна из ваших коллег находится в расстроенном состоянии. Не следует сразу начинать с вопросов про то, что вызвало это состояние. Надо поинтересоваться лишь ее самочувствием. Что она конкретно ощущает? Как себя чувствует? Сильно ли волнуется? Постепенно разговор сводится к анализу того, что же вызывает или вызвало волнение. Почему это вызвало сильное волнение?

Далее высказываются предположения, что надо сделать, так или иначе. Сначала желательно высказывать именно предположения. Потом эти предположения надо переоформить в максимальном виде. С участниками разыгрываются ситуации. Вызываются по два добровольца. Первый изображает то или иное эмоциональное состояние. Второй применяет консультирующую тактику.

В конце проводится обсуждение, с какими эмоциями данная тактика работает хорошо, с какими плохо, какие возникали сложности?

Пятое занятие:

Цель: Закрепление навыков, полученных на предыдущих занятиях.

1. Упражнение «Представление».
2. Упражнение «Диспут».
3. Упражнение «Вижу разницу».
4. Упражнение «Мы похожи».
5. Упражнение «Я отличаюсь от тебя».
6. Беседа «Что дал мне тренинг?».
7. Упражнение «Последняя встреча».
8. «Скажем вместе: Прощай группа!».

Упражнения:

1. Упражнение «Представление». Цель упражнения: - формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств; - умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими. Участникам дается следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего. Например, «Я высокий, сильный и уверенный в себе человек. Внешность у меня обыкновенная, зато волосы красивого цвета и слегка вьются, что является предметом легкой зависти многих женщин. Но главное, на что хочу обратить ваше внимание - со мной в любой компании интересно и весело, знаете, как правило, играю роль тамады» или «возраст у меня средний, внешность не бросакая, способности и возможности обыкновенные. Единственное, в чем я разбираюсь, может быть лучше других и готова посвящать все свое время - это вкусно готовить и угощать. Обещаю всем яблочный пирог к чаю».

2. Упражнение «Диспут». Упражнение проводится в форме диспута. Участники делятся на две приблизительно равные по численности команды. С помощью жребия решается, какая из команд будет занимать одну из альтернативных позиций по какому-либо вопросу, например: сторонники и противники «загара», «курения», «раздельного питания» и т. д.. Аргументы в пользу той или иной точки зрения члены команд высказывают по очереди. Обязательным требованием для играющих является поддержка высказываний соперников и уяснение сущности аргументации. В процессе слушания тот из членов команды, чья очередь высказываться следующим, должен реагировать угу-поддакиванием и эхом, задавать уточняющие вопросы, если содержание аргументации не до конца ясно, или же сделать парафраз, если создано впечатление полной ясности. Аргументы в пользу позиции своей команды разрешается высказывать лишь после того, как выступающий тем или иным способом просигнализирует, что его поняли правильно (кивок головой: «Да, именно это я и имел в виду»). Ведущий следит за очередностью выступлений, за тем, чтобы слушающий осуществлял поддержку высказывания, не

пропуская тактов, парафраз, используя при этом реакции соответствующего такта. Можно давать разъяснения: «Да, вы меня поняли правильно». Следует предостеречь участников от попыток продолжать и развивать мысли собеседника, приписывая ему не его слова.

3. Упражнение «Вижу разницу». Один доброволец какое-то время побудет за дверью. Остальные участники делятся на две группы по какому-то выбранному признаку. Признак должен быть зрительно виден (например, наличие шнурков на обуви). Две образовавшиеся группы садятся в разных местах комнаты, чтобы быть обозначенными в пространстве. Вернувшийся участник должен будет определить, по какому признаку группа разделилась на две части.

4. Упражнение «Мы похожи». Цель упражнения: знакомство участников друг с другом, повышение доверия друг к другу. Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов: - Ты похож на меня тем, что... - Я отличаюсь от тебя тем, что...

5. Упражнение «Я отличаюсь от тебя» В парах 4 минуты вести разговор на тему «Чем мы похожи»; затем 4 минуты - на тему «Чем мы отличаемся». По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

6. Упражнение «Последняя встреча». Цель: совершенствование коммуникативной культуры. Представьте себе, что занятия уже закончились, и вы расстаетесь. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть человек, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? Или вы хотите поблагодарить кого-либо? Сделайте это «здесь и теперь».

2.3. Сравнительно-сопоставительный анализ результатов опытной работы

За период практики были проведены пять тренинговых занятий с воспитанниками творческого объединения «Триумф», направленных на формирование коммуникативных умений подростков. По результатам проведения тренинговых занятий, нами была проведена вторичная диагностика, для выявления изменения уровня коммуникативных умений.

На первых занятиях ребята не проявляли интереса и активности в выполнении упражнений предложенными нами, не проявляли желание на взаимодействие с участниками внутри группы, не могли установить контакта с руководителем тренинговых занятий. В процессе занятий нами были предложены упражнения «Кораблекрушение», «Коллективный счет» направленные на сплочение в группе. Ребята постепенно стали вынуждены контактировать друг с другом, что привело к непосредственному общению и взаимодействию.

Наибольшей заинтересованностью пользовались упражнения «Диспут», «Побег из тюрьмы», в которых ребята должны были отстаивать и доказывать свою точку зрения, учились невербальным способам общения друг с другом.

На последнем занятии нами были подобраны упражнения «Представление», целью которого было умение представить себя перед аудиторией, «Вижу разницу», «Мы похожи», «Я отличаюсь от тебя», где ребята смогли описать не только свои качества, но и качества своих сверстников. Упражнения последнего занятия были направлены на закрепления полученных ранее навыков, с которыми ребята справились без особых усилий, уже активно общаясь друг с другом и обсуждая полученные задания.

Результаты вторичной диагностики мы сопоставили с результатами, полученными при первичном анкетировании, которые представили в диаграмме на рис. 2.

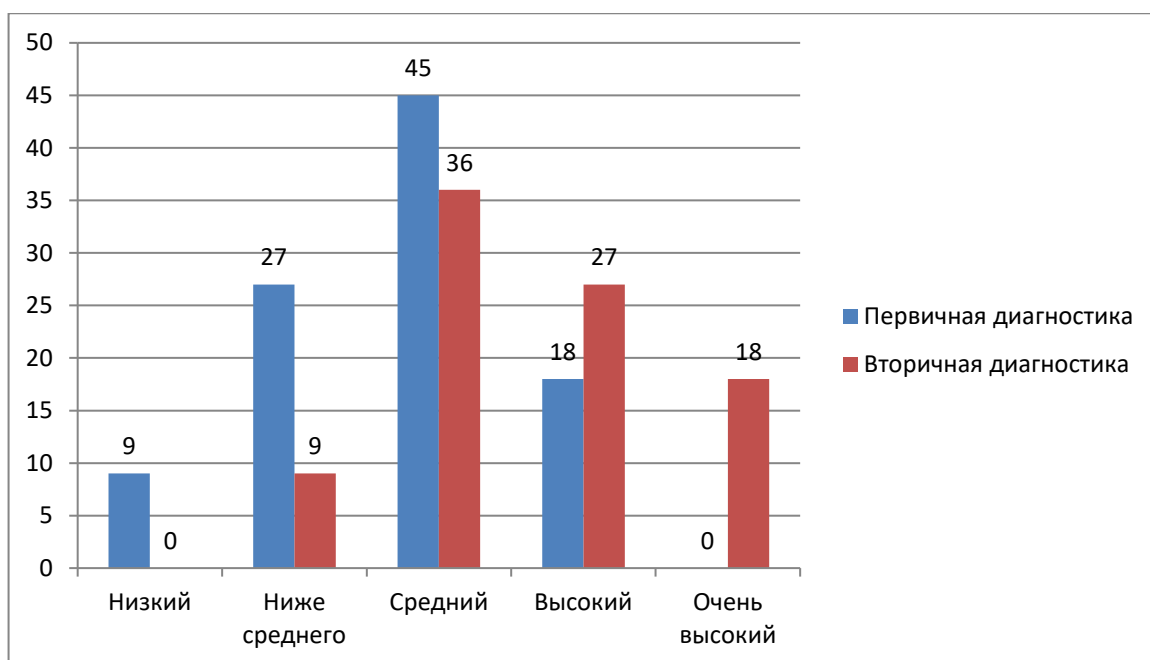


Рис. 2 Результаты сравнительного анализа уровня сформированности коммуникативных умений подростков

Общий анализ результатов показал положительную динамику уровня сформированности коммуникативных умений. Был исключен низкий уровень развития коммуникативных умений, что показывает изменение в желании ребят общаться друг с другом.

Уровень ниже среднего изменился с 27% (3 человека) до 9% (1 человек), что показывает желание детей принять участие в общественной жизни творческого объединения, включиться в процесс совместного взаимодействия в группе.

Средний уровень коммуникативных умений был выявлен у 36% (4 человека) ребят, что составляет положительную динамику, так как при первичной диагностике он составлял 45% (5 человек), что говорит о том, что ребята стали стремиться к общению, к решению проблем в группе, желанию принимать участие в обсуждении интересующих их тем.

Высокий уровень сформированности коммуникативных умений изменился в положительную сторону от 18% (2 человека) до 27% (3 человека), ребята стали проявлять инициативу в общении с окружающими людьми, активно принимать участие в общественной жизни творческого объединения,

находить общий язык со сверстниками и ребятами из других творческих объединений.

Очень высокий уровень не проявлялся у ребят при первичной диагностике, был нами выявлен у 18% ребят (2 человека) при вторичной. Ребята научились отстаивать свою позицию при общении с окружающими людьми, являются активистами в общественной жизни творческого объединения, проявляют лидерские качества и быстро ориентируются в окружающей обстановке.

Руководителем творческого объединения было замечено, что подростки, которые не шли на контакт, друг с другом на тренингах выполняли совместно упражнения, начали взаимодействовать. Ребята, которые не стремились общаться в коллективе, стали общаться с другими обучающимися.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что подобранные нами комплекс психогимнастических упражнений, игровых методов использованные в тренинговых занятиях оказался эффективным, что доказывают результаты проведенного нами сравнительного анализа диагностических обследований.

Выводы

Для выявления уровня сформированности коммуникативных умений, было проведено анкетирование, разработанное на основе методических рекомендаций В.В. Синявского, В.А. Федорошина.

Анализ результатов показал, что у 9% респондентов уровень коммуникативных умений – низкий. У 27% уровень ниже среднего. Подростков со средним уровнем развития коммуникативных умений у нас получилось 45%. У 18% подростков высокий уровень – такие ребята занимаются общественной деятельностью, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, не теряются в новой обстановке, проявляют инициативу в общении. Учащихся, с очень высоким уровнем, не выявлено.

Тренинговые занятия для развития коммуникативных умений подростков должны быть подобраны с учетом индивидуальных особенностей ребят творческого объединения «Триумф». В содержание занятий должны быть включены упражнения на взаимодействие в группе, умение слушать окружающих себя людей и считаться с их точкой зрения, умения отстаивать свое мнение, но и прислушиваться к мнению других.

После проведения тренинговых занятий, мы провели вторичную диагностику.

Общий анализ результатов показал положительную динамику уровня сформированности коммуникативных умений.

Комплекс психогимнастических упражнений, игровых методов использованные в тренинговых занятиях оказался эффективным, что доказывают результаты проведенного нами сравнительного анализа диагностических обследований.

Заключение

Уменьшение времени непосредственного межличностного общения напрямую связано с развитием телекоммуникационных систем и внедрением информационно-коммуникационных технологий во все сферы человеческой жизнедеятельности. Поэтому необходимы специальные усилия, направленных на формирование коммуникативных умений.

В нашей работе нами были рассмотрены следующие понятия: «коммуникативные умения подростков», «тренинговые занятия».

При теоретическом анализе литературы были рассмотрено понятие, предложенное Тищенко Вячеславом Алексеевичем «коммуникативные умения» это комплекс осознанных коммуникативных действий, основанных на высокой теоретической и практической подготовленности личности, позволяющий творчески использовать знания для отражения и преобразования действительности.

Т.к. в литературе не дается определения понятия коммуникативные умения подростков, оно было сформулировано нами самостоятельно Коммуникативные умения подростка – это умение использовать различные средства общения (вербальные, невербальные) для передачи информации и установлении обратной связи с целью понимания и познания окружающего мира и благополучного выстраивания отношений с ним.

Определено понятие «тренинг» предложенное Игорем Викторовичем Вачковым как метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. И сформулировано понятие «тренинговое занятие» - это структурный компонент метода активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков в проблемной области. Тренинговые занятия ограничены по времени организации и проведения, могут быть элементом программы тренинга.

Нами было рассмотрено тренинговое занятие как условие формирования коммуникативных умений подростков. В результате теоретического исследования было установлено, что подростковый возраст является

чрезвычайно важным периодом, оказывающим влияние на все последующие этапы жизни. Он характеризуется развитием рефлексии и самосознания и появлением чувства взрослости, самостоятельности. Важнейшей потребностью подростка является общение со сверстниками, в процессе которого происходит формирование личности, и стремление быть принятым в референтной группе, получить в ней признание. Успешность общения индивида определяется уровнем сформированности у него коммуникативных умений, которые проявляются в осознанных коммуникативных действиях и в умении строить свое поведение в соответствии с задачами общения, требованиями ситуации и особенностями собеседника.

Для выявления уровня сформированности коммуникативных умений, была проведена первичная диагностика, разработанная на основе методических рекомендаций В.В. Синявскина, В.А. Федорошина.

В анкетировании приняли участие 11 человек в возрасте от 11 до 15 лет, являющиеся воспитанниками творческого объединения вокально-эстрадной студии «Триумф».

Анализ результатов показал, что у 9% респондентов уровень коммуникативных умений – низкий, это значит, что подросток избегает общения с другими обучающимися, не занимается совместной деятельностью.

У 27% уровень ниже среднего - ребята стремятся к общению, но при этом не могут контактировать, чувствуется неуверенность при общении, испытывают трудности при установлении контактов с людьми и при выступлении перед аудиторией, не отстаивают свою точку зрения, не проявляют инициативы.

Подростков со средним уровнем развития коммуникативных умений у нас получилось 45%. Подростки стремятся к общению с другими людьми, не ограничивают свой круг знакомства, отстаивают свою точку зрения.

У 18% подростков высокий уровень – такие ребята занимаются общественной деятельностью, постоянно стремятся расширить круг своих

знакомых, не теряются в новой обстановке, проявляют инициативу в общении. Учащихся, с очень высоким уровнем не выявлено.

Таким образом, мы сделали вывод, что тренинговые занятия для развития коммуникативных умений подростков должны быть подобраны с учетом индивидуальных особенностей ребят творческого объединения «Триумф». В содержание занятий должны быть включены упражнения на взаимодействие в группе, умение слушать окружающих себя людей и считаться с их точкой зрения, умения отстаивать свое мнение, но и прислушиваться к мнению других.

Нами была подобрана серия тренинговых занятий, на развитие коммуникативных умений. За основу нашей работы была взята психологическая программа «Тренинг коммуникативных умений», автором-составителем которой является педагог-психолог А. В. Анофрикова .

Данные тренинговые занятия представляют собой комплекс упражнений, направленных на развитие эмпатии, настойчивости, навыков убедительной речи, на отработку навыков понимания других людей, принятия решения.

За период практики были проведены пять тренинговых занятий с обучающимися творческого объединения «Триумф», направленных на формирование коммуникативных умений подростков.

По результатам проведения тренинговых занятий, нами была проведена вторичная диагностика, для выявления изменения уровня коммуникативных умений.

Общий анализ результатов показал положительную динамику уровня сформированности коммуникативных умений. Был исключен низкий уровень развития коммуникативных умений, что показывает изменение в желании ребят общаться друг с другом.

Уровень ниже среднего изменился с 27% (3 человека) до 9% (1 человек), что показывает желание детей принять участие в общественной жизни

творческого объединения, включиться в процесс совместного взаимодействия в группе.

Средний уровень коммуникативных умений был выявлен у 36% (4 человека) ребят, что составляет положительную динамику, так как при первичной диагностике он составлял 45% (5 человек), что говорит о том, что ребята стали стремиться к общению, к решению проблем в группе, желанию принимать участие в обсуждении интересующих их тем.

Высокий уровень сформированности коммуникативных умений изменился в положительную сторону от 18% (2 человека) до 27% (3 человека), ребята стали проявлять инициативу в общении с окружающими людьми, активно принимать участие в общественной жизни творческого объединения, находить общий язык со сверстниками и ребятами из других творческих объединений.

Очень высокий уровень не проявлялся у ребят при первичной диагностике, был нами выявлен у 18% ребят (2 человека) при вторичной. Ребята научились отстаивать свою позицию при общении с окружающими людьми, являются активистами в общественной жизни творческого объединения, проявляют лидерские качества и быстро ориентируются в окружающей обстановке.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что подобранный комплекс психогимнастических упражнений, игровых методов использованные в тренинговых занятиях оказался эффективным.

Все поставленные задачи реализованы, цель достигнута.

Литература

1. Алифанова, Е.М. Формирование коммуникативной компетенции детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами театрализованных игр [Текст] / Е.М. Алифанова. - Дисс. - Волгоград, 2001.
2. Андриенко, Е.В. Социальная психология [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / Е.В. Андриенко; под ред. В. А. Сластенина. - М.: Академия, 2002. - 264 с.
3. Бернс. Р. Развитие «Я-концепции» и воспитание [Текст] / Р. Бернс. - М.: Прогресс, 1986. - 421 с.
4. Библиофонд. Электронная библиотека [Электронный ресурс] / Развитие коммуникативных умений у подростков. / Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=555584>. – Заглавие с экрана.
5. Богданова, О.С., Черенкова С.В. Нравственное воспитание старшеклассников [Текст]: учеб. Пособие / О.С. Богданова, С. В. Черенкова - М.: Просвещение, 1988. – 204 с.
6. Бодалёв, А.А. Личность и общение: Избранные труды. [Текст] / А.А. Бодалев. - М.: Педагогика, 1983. – 272 с.
7. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст]: психолог. исследование. / Л.И. Божович - М., 1968. – 464 с.
8. Тренинг. Википедия. Свободная энциклопедия. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D2%F0%E5%ED%E8%ED%E3>. – Заглавие с экрана.
9. Донцов, А.И. Психология коллектива. [Текст] / А. И. Донцов. - М.: Изд. МГУ, 1984, 208 с.
10. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей. [Текст]: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / под ред. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Михайлова Н.Н.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.-352с

11. Жуков, Ю. М. Коммуникативный тренинг.[Текст] / Ю. М. Жуков. - М.: Гардарики, 2003. - 223 с.
12. Иванов И.П. Энциклопедия коллективных творческих дел.[Текст] / И. П. Иванов. - М.: Педагогика, 1989.-208 с.
13. Коваленко, С.В. Психологические детерминанты развития межличностных отношений в подростковом возрасте. [Текст]: психология обучения / С. В. Коваленко - 2007 - №9. - с.64-72
14. Петровская, Л. А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. [Текст] / Л. А. Петровская. - М., 1989.
15. Петровская, Л. А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. [Текст] / Л. А. Петровская. - М., 1989 .
16. Психология подростка [Текст] : учеб. / под ред. А. А. Реана . - СПб. Прайм-Еврознак, 2006. - с. 266
17. Психология. Программа тренинга формирование коммуникативных умений и навыков [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://azps.ru/training/training_communicat.html. - Заглавие с экрана.
18. Развитие коммуникативной компетентности подростков в процессе внеучебной деятельности. [Электронный ресурс] - 2000-2013 / Режим доступа: http://knowledge.allbest.ru/psychology/3c0a65635b3bd78a4d53b88421206c27_0.html. - Заглавие с экрана.
19. Синтон. Тренинг-центр. Статья: Основы технологии группового тренинга. [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.syntone.ru/library/books/content/1866.html?current_book_page=2. - Заглавие с экрана.
20. Статьи по психологии, Представление о возрастной динамике и периодизации развития Д.Б. Эльконина [Электронный ресурс] - 2008-2010 / Режим доступа: http://www.psyarticles.ru/view_post.php?id=453. - Заглавие с экрана.

21. Характеристики компетенций педагога дополнительного образования как условие формирования конкурентоспособной личности. [Электронный ресурс] Латыпова Р.И. / Режим доступа: <http://www.ivalex.vistcom.ru/konsultac202.html>. - Заглавие с экрана.

22. Харащ, А. У. Теоретические и методологические проблемы социальной психологии. [Текст] / А. У. Харащ. - М., 1977. - с. 21- 32.

23. Шевандрин, Н. И. Социальная психология в образовании.[Текст] / Н. И. Шевандрин. - М.: ВЛАДОС, 1995. - 544 с.

24. Школьная библиотека [Электронный ресурс] / 2001/ Режим доступа: http://schoollibrary.ioso.ru/index.php?news_id=446. – Заглавие с экрана.

Анкета

Уважаемые респонденты, просим Вас ответить на вопросы нашей анкеты!

Инструкция: на каждый вопрос следует ответить «да» или «нет». Если вы затрудняетесь в выборе ответа, необходимо все-таки склониться к соответствующей альтернативе (+) или (-).

Вопросы:

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное Вам кем-то из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли какие-либо помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вы включаетесь в новую для Вас компанию?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?

21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых Вам людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую Вам компанию?
30. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую Вам компанию?
34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
39. Правда ли, что Вас пугает перспектива оказаться в новом коллективе?
40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Большое спасибо за ваши ответы!