

Управление по образованию и науке администрации муниципального образования
городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования для детей «СИБ» города Сочи

Заслушано
на методическом совете
МАУ ЦДОД «СИБ»
от «17» февраля 2025 года
протокол методсовета № 3

Методическая разработка:
**«Игровые упражнения для формирования эффективных навыков
общения у обучающихся подросткового возраста»**

Автор-составитель:
Турищева Анастасия Юрьевна,
педагог-психолог,
педагог дополнительного образования

Сочи, 2025

Оглавление

1.	Аннотация.....	3
2.	Пояснительная записка	3
3.	Психологические особенности и трудности подросткового возраста и их влияние на коммуникацию	4
4.	Эффективная коммуникация: развитие навыков активного слушания.....	6
4.1.	<i>Упражнение «Яичный желток»</i>	6
4.2.	<i>Упражнение «Интервью с успешным коммуникатором»</i>	6
4.3.	<i>Упражнение «Интервью с будущим собой»</i>	7
5.	Эффективная коммуникация: развитие навыков эмпатии.....	7
5.1.	<i>Упражнение «Кинодиалог»</i>	7
5.2.	<i>Упражнение «Радио волна Эмпатия»</i>	8
5.3.	<i>Упражнение «Письмо гнева»</i>	8
6.	Эффективная коммуникация: практики элементарного психологического анализа и самоанализа.....	8
6.1.	<i>Упражнение «Компас коммуникации»</i>	8
6.2.	<i>Упражнение «Возьми салфетки»</i>	9
6.3.	<i>Упражнение «Дай мне знать»</i>	9
6.4.	<i>Упражнение «Социальная лаборатория»</i>	9
6.5.	<i>Упражнение «Окно Джохари»</i>	10
7.	Исследование результативности применения игровых упражнений для формирования эффективных навыков общения у обучающихся подросткового возраста.....	10
8.	Заключение.....	11
9.	Список литературы.....	12

1. Аннотация

Методическая разработка адресована педагогам дополнительного образования, реализующим дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы социально-гуманитарной направленности, педагогам-психологам.

В данной методической разработке представлены практические решения для улучшения навыков эффективной коммуникации у подростков.

2. Пояснительная записка

Данная методическая разработка «Игровые упражнения для формирования эффективных навыков общения у обучающихся подросткового возраста» основана на положительном опыте обучения и является частью учебно-методического комплекса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Психология эффективной коммуникации».

«Общение/коммуникация — специфическая форма взаимодействия людей в процессах их познавательно-трудовой деятельности, осуществляемая главным образом при помощи языка (реже при помощи др. знаковых систем)».¹ Общение является одним из ключевых аспектов человеческого взаимодействия, и его значение особенно велико в подростковом возрасте, когда формируются социальные навыки и личностные качества, которые будут определять дальнейшую жизнь человека. Подростки, находясь на этапе перехода от детства к взрослой жизни, сталкиваются с множеством изменений, как в физическом, так и в психологическом плане. Эти изменения, в свою очередь, оказывают значительное влияние на их способность к общению и взаимодействию с окружающими. Часто, испытывая трудности в общении, подростки сталкиваются с проблемами в учебе, социальной адаптации и построении межличностных отношений.

Актуальность методической разработки заключается в её практической значимости для педагогов дополнительного образования, реализующих программы социально-гуманитарной направленности, заинтересованных в повышении качества обучения и воспитательной деятельности. В данной методической разработке представлены игровые упражнения, помогающие подросткам, развивать навыки эффективной коммуникации, а педагогам наладить доверительные отношения с детьми и поддержать их в непростой период взросления.

Цель методической разработки: представить эффективные игровые упражнения для формирования навыков коммуникации у обучающихся подросткового возраста.

Задачи:

¹ Современный толковый словарь. — М.: Советская энциклопедия, 1997.

- проанализировать психологические особенности подросткового возраста и трудности коммуникации с которыми сталкиваются дети;
- описать упражнения для развития навыков активного слушания и методические особенности их проведения;
- описать упражнения для развития навыков эмпатии и дать методические рекомендации по их применению;
- описать упражнения для развития практики элементарного психологического анализа и самоанализа, методические особенности их организации.

3. Психологические особенности и трудности подросткового возраста и их влияние на коммуникацию

Подростковый возраст представляет собой особенный этап в жизни человека во время которого происходит интенсивное развитие физических и психических процессов. Происходит формирование идентичности, расширение социального взаимодействия и стремление к автономии. Все это значительно влияет на коммуникативные навыки и способность устанавливать продуктивные и здоровые отношения с окружающими.

Средний подростковый возраст, период примерно с 11 до 14 лет, является временем активных изменений. В этом возрасте подростки активно развивают критическое мышление, начинают осознавать свои эмоции и потребности с более осмысленной точки зрения. Но зачастую дети не всегда способны адекватно интерпретировать и проявлять свои чувства, переживания. Взаимодействие со сверстниками становится приоритетным, и подростки нередко испытывают трудности в общении, что может привести к непониманию, которое в свою очередь не редко перерастает в конфликтные ситуации.

15 - 18 лет - старший подростковый возраст, характеризуется более высокой степенью независимости. Вырабатываются собственные первые устойчивые жизненные позиции и приоритеты, активное стремление найти своё место в обществе. Вместе с этим приходят и новые сложности в сфере общения. Желание получить признание и поддержку от своих ровесников заставляет подстраиваться под общественные ожидания, что может затруднить подлинное общение и свободное выражение себя. Помимо этого, повышенная эмоциональная нагрузка и стресс, связанный с экзаменационными испытаниями, переходом к более самостоятельной жизни, могут осложнять процесс общения.

Среди основных проблем коммуникации у подростков выделяется неуверенность в себе. На фоне стремления к самостоятельности и поиску одобрения со стороны многие дети пребывают в состоянии внутреннего конфликта. Они могут испытывать страх перед непониманием, опасаться негативной оценки своих слов и действий. Таким образом, желание быть

принятым порождает чувство тревоги, что затрудняет установление контакта с другими.

Еще одной проблемой является отсутствие навыков активного слушания. Подростки нередко сосредоточены на собственных переживаниях и эмоциях, что делает их менее восприимчивыми к сообщениям других людей. Эмоции, возникающие в процессе общения, часто игнорируются, что не позволяет наладить доверительные отношения.

Нехватка навыков эмпатии и умения слушать активно мешает установлению крепких взаимоотношений. Трудности в выражении эмоций, а также неправильное понимание вербальных и невербальных сигналов часто приводят к ошибочным интерпретациям.

Влияние современных технологий и социальных сетей добавляет новые сложности: подростки используют неформальные методы общения, которые не всегда способны заменить непосредственное взаимодействие. Ожидание мгновенной реакции на сообщение может создать иллюзию общения, в то время как реальные встречи требуют более глубокого вовлечения и включенности. Это может приводить к искажению коммуникативных навыков, вплоть до социальной изоляции и выбора в сторону дистанционных контактов.

Существует много практик, которые могут помочь детям стать более уверенными в себе и научиться принимать себя, что важно для общения. Например, практика самоанализа, при помощи которой можно работать над своими положительными качествами, учиться принимать критику и справляться с отрицательными эмоциями.

Важную роль играет групповое взаимодействие в рамках занятий, где обучающиеся смогут осознать важность командной работы, учиться ответственности за свои действия и слова. Уделяя внимание общению, как самовыражению, так и активному слушанию в группе, дети смогут лучше устанавливать межличностные связи.

Использование интерактивных методов позволит подросткам не чувствовать себя изолированными от общения, а, наоборот, вовлеченными в процесс, где их мнения и эмоции ценятся. При этом внимание стоит уделять развитию навыков анализа конфликтов, которые помогут научиться рассматривать ситуацию с разных точек зрения и находить компромиссы.

Важна эмоциональная грамотность, так как она позволяет понимать и управлять своими чувствами. Неумение говорить о своих переживаниях или, наоборот, чрезмерная эмоциональность могут стать причиной конфликтов и недопонимания с окружающими. Развитие эмоциональной грамотности помогает подросткам осознавать собственные эмоции и адекватно выражать их, что снижает риск возникновения ненужных конфликтов.

Работа над улучшением навыков эффективного общения требует времени, терпения и целенаправленных усилий. Успех в этой области будет

зависеть от желания подростков менять подход к взаимодействию с окружающими, и открыто делиться своими переживаниями. Все это укрепит социальные связи и создаст более здоровую атмосферу, как в учебном процессе, так и за его пределами.

4. **Эффективная коммуникация: развитие навыков активного слушания**

Развитие навыков активного слушания является важным аспектом роста и формирования личности подростков. В современном мире, где коммуникация нередко происходит через цифровые платформы, умение действительно слушать становится редким, но необходимым качеством.

Введение практик активного слушания в образовательный процесс может существенно повысить уровень взаимодействия между обучающимися, снижая уровень конфликтов и укрепляя доверие.

При проведении упражнений важно соблюдать базовые психологические принципы работы:

- уважение и принятие: безопасное и доверительное пространство, где подростки чувствуют себя принятыми, независимо от их убеждений и опыта;
- принцип «равный-равному»: следует избегать авторитарного стиля общения, определяя себя как наставника, а не как эксперта с готовыми ответами;
- активное слушание: показывать свой искренний интерес к тому, что говорят дети, задавать уточняющие вопросы, постараться понять и отражать чувства и эмоции детей;
- практическая направленность: интерактивные упражнения и ролевые игры, чтобы подростки могли применить полученные знания и навыки в реальных жизненных ситуациях.

4.1. Упражнение «Яичный желток».

Цель: улучшение эмоционального состояния, избирательное слушание.

Ход упражнения: формируется большой круг. Подростки разбиваются на пары и выбирают словосочетание из двух слов, которые традиционно употребляются вместе (например, «Сахарный» - «Песок»; «Подсолнечное» - «Масло» и т. д.). Затем нужно закрыть глаза и произносить только свое выбранное слово. Педагог перемешивает команду так, чтобы пары были далеко друг от друга. Партнеры с закрытыми глазами, выкрикивая свое слово, находят друг друга. По завершению задания, каждая пара сообщает всем участникам свое словосочетание.

4.2. Упражнение «Интервью с успешным коммуникатором».

Цель: повышение уверенности в себе, развитие коммуникативной компетентности, формирование позитивного образа успешного коммуникатора.

Ход упражнения: детям нужно представить, что они берут интервью у человека/персонажа (реальный или вымышленный), которого считают успешным и эффективным коммуникатором. Необходимо задать ему вопросы о том, как он научился эффективно общаться, какие принципы использует, какие советы может дать и т.п. «Ответы» записываются в тетради. В конце участники делятся итогами «интервью» с остальными членами группы.

4.3. Упражнение «Интервью с будущим собой».

Цель: развитие навыков целеполагания и самопрезентации, стимулирование рефлексии о будущем и своей роли в нем.

Ход упражнения: дети делятся на пары. Один играет роль «интервьюера», другой – «будущего себя».

Попросите каждого подростка представить себя через 10 лет. Где он живет, чем занимается? Какие у него достижения? Какие у него отношения с другими людьми? и т.п. После окончания интервью пары меняются ролями.

5. Эффективная коммуникация: развитие навыков эмпатии.

Навыки эмпатии в подростковом возрасте имеют огромное значение, так как она способствует пониманию других, позволяя наладить более глубокие и значимые отношения с окружающими, что очень важно в период социальной адаптации.

Активная практика развития эмпатии способствует личностному росту, позволяя лучше понимать свои эмоции и реакцию на них, что улучшает общее эмоциональное состояние, они важны для формирования моральных ценностей, совершенствования эмоционального интеллекта.

Развитие навыков эмпатии у детей — это инвестиция в их психологическое благополучие. Педагоги, внедряя практики эмпатии в учебный процесс, формируют основу для создания ответственного и чуткого поколения.

5.1. Упражнение «Кинодиалог».

Цель: анализ и улучшение навыков ведения диалога, понимание разных точек зрения, формирование навыков аргументации.

Ход упражнения: выбираем короткий фрагмент из фильма или сериала, в котором происходит конфликт между двумя персонажами (ссора, спор, выяснение отношений).

Подростки разделяются на пары. Каждой паре достаётся по одной роли из этого фрагмента.

Нужно проанализировать мотивацию своего персонажа, его чувства и потребности в данной ситуации, и продолжить диалог, исходя из этих знаний. Задача - вывести ситуацию из конфликта в конструктивное русло.

После завершения упражнения собирается обратная связь.

5.2. Упражнение «Радио волна Эмпатия».

Цель: развитие навыков активного слушания, умения понимать и отражать чувства собеседника.

Ход упражнения: подростки делятся на пары, в каждой из которой есть «ведущий эфира на радио» и «звонящий в эфир». «Звонящий» рассказывает о какой-то жизненной ситуации, вызывающей у него сильные эмоции любой направленности. «Ведущему» необходимо активно слушать, задавать уточняющие вопросы, чтобы убедиться, что информация не искажена, выразить понимание и сочувствие. Важно не давать советов, а просто быть рядом и поддерживать. Затем участники меняются ролями.

После завершения участники делятся, какие сложности возникали во время упражнения. Группой разбираются озвученные жизненные ситуации.

5.3. Упражнение «Письмо гнева».

Цель: обучение конструктивным способам выражения негативных эмоций, снижению уровня агрессии.

Ход упражнения: участникам предлагается написать письмо человеку, на которого они испытывают гнев или обиду. Важно писать искренне, выражая все свои чувства. Однако в письме нельзя использовать оскорбления и унижения. После написания письма, его нужно разорвать.

Если есть желающие, то они могут поделиться, о ком и о чем они писали.

6. Эффективная коммуникация: практики элементарного психологического анализа и самоанализа

Практика элементарного психологического анализа и самоанализа представляет собой важный инструмент для личностного роста и повышения психоэмоционального благополучия. Они помогают осознать свои мысли, чувства и поведение, что углубляет понимание личных мотивов и потребностей. Самоанализ позволяет выявить те аспекты личности, которые остаются незамеченными, а осознание своих реакций на определенные ситуации позволяет заранее минимизировать или предотвратить негативные эмоциональные состояния.

Эти практики не только способствуют личностному росту, но и помогают педагогам наладить конструктивный диалог с обучающимися, учитывая их чувства и потребности. В результате создается гармоничное взаимодействие в образовательном процессе, которое оказывает положительное влияние на успехи детей.

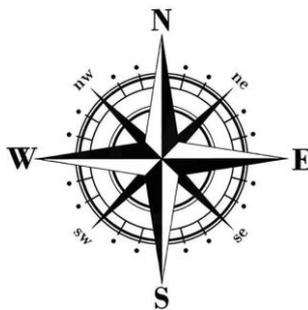
6.1. Упражнение «Компас коммуникации».

Цель: осознание собственных сильных и слабых сторон в общении, определение зон роста.

Ход упражнения: детям выдаются листы с изображением компаса (Рис. 1.). Участникам предлагается представить себя компасом и записать свои ответы на бланк, где каждая сторона света имеет вопрос:

- север – «Мои сильные стороны в общении»;

- юг – «Мои слабые стороны»;
- восток – «Что помогает мне эффективно общаться»;
- запад – «Что мешает мне эффективно общаться».



(Рис. 1.)

Участники заполняют свой «компас», а затем, по желанию, делятся информацией с остальными членами группы.

Методические комментарии: существует более объемная версия данного упражнения. Участники должны ответить на вопросы в сочетаниях разных сторон света. Например, в направлении северо-восток можно задать вопрос, какие из сильных сторон общения вы уже используете, и как они влияют на взаимодействие с другими людьми (успешно, нейтрально, неэффективно и т.п.).

6.2. Упражнение «Возьми салфетки».

Цель: знакомство, выявление представлений слушателей о себе.

Ход упражнения: педагог передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите себе немного салфеток».

После того как все участники взяли салфетки, педагог просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

После завершения упражнения собирается обратная связь.

6.3. Упражнение «Дай мне знать».

Цель: развитие уверенности в обозначении собственных желаний и границ.

Ход упражнения: участники делятся на подгруппы (3-5 человека) и обсуждают ситуации, в которых им сложно отказать или выразить свое мнение. Затем каждый выбирает одну из ситуаций и репетирует, как они могут сказать «нет» или отстоять свою позицию. После завершения упражнения собирается обратная связь.

6.4. Упражнение «Социальная лаборатория».

Цель: изучение влияния различных коммуникативных стратегий на социальное восприятие и отношения.

Ход упражнения: разделить подростков на группы по 4-5 человек. Каждой группе нужно спланировать и провести небольшой «социальный эксперимент».

Примеры экспериментов:

- «Влияние разных видов общения»: изменяется восприятие сообщения в зависимости от тона голоса, интонации, мимики и жестов говорящего?

- «Эффект первого впечатления»: как меняется отношение к человеку в зависимости от того, какую информацию о нем мы получаем вначале?

- «Сила комплимента»: меняется ли настроение и поведение человека в зависимости от того, как часто и искренне ему делают комплименты? и т.п.

После проведения эксперимента каждая группа представляет свои результаты и делится выводами.

6.5. Упражнение «Окно Джохари».

Цель: помочь лучше понять себя и укрепить межличностные связи.

Ход упражнения: раздаются шаблоны таблиц (Рис. 2.), на которых есть 4 зоны, которые необходимо заполнить.



Рис. 2.

Открытая зона: содержит все известные факты о вас, которые известны как вам, так и другим. Пример: ваши навыки, достижения и интересы.

Слепая зона: включает информацию о вас, о которой вы сами не знаете, но которая известна другим. Пример: особенности поведения или привычек, которые окружающие замечают, но вы нет.

Скрытая зона: содержит информацию, которую вы знаете о себе, но скрываете от других. Пример: ваши сомнения, страхи или тайны.

Неизвестная зона: включает информацию, которая неизвестна как вам, так и другим. Пример: ваш потенциал, который еще не раскрыт.

Методические комментарии: в данной методике очень важна обратная связь и последующая рефлексия. Так же полезно периодически повторять данное упражнение, чтобы отслеживать свой прогресс и изменения в восприятии себя и окружающих.

7. Исследование результативности применения игровых упражнений для формирования эффективных навыков общения у обучающихся подросткового возраста

Важно не только включать в работу новые, интересные упражнения, но и проанализировать их влияние и эффективность на совершенствование навыков общения у подростков.

Необходимо учитывать следующие аспекты для оценки продуктивности представленных выше и схожих с ними психологических упражнений:

- наблюдение за изменениями в поведении обучающихся. Если дети становятся более открытыми, проявляют инициативу в общении и демонстрируют улучшение социальных навыков, это свидетельствует о положительной динамике;

- анализ обратной связи от самих обучающихся. Положительные отзывы и инициативное участие в играх указывают на интерес и пользу упражнений;

- использование тестов² до и после прохождения курса упражнений позволяет объективно измерить уровень развития коммуникативных способностей. Сравнение результатов покажет динамику изменений;

- количественный анализ взаимодействия между обучающимися внутри группы - количество инициативных контактов, уровень взаимопомощи и поддержки - может служить индикатором прогресса;

- проведение беседы с родителями или педагогами даёт дополнительную информацию о том, как изменения проявляются в повседневной жизни подростка.

Таким образом, комплексный подход к оценке эффективности упражнений включает в себя наблюдение, обратную связь, тестирование, количественный анализ, беседа с взрослыми, что позволяет сделать обоснованные выводы о результативности применяемых упражнений. Всё это позволяет не только оценить результаты, но и внести необходимые коррективы в образовательный процесс, обеспечивая его эффективность.

8. Заключение

Внедрение упражнений, представленных в данной методической разработке, в практику работы с подростками позволило обогатить их опыт общения и развить важные навыки для успешной социализации. Проведение таких упражнений не только улучшают взаимодействие между участниками, но и позитивно влияют на психологическое состояние подростков, помогая им справляться с тревожностью и стрессом. Это создаёт прочный фундамент для формирования гармоничной личности, способной к эффективному общению и успешной самореализации в различных жизненных ситуациях.

Применение подобных упражнений для формирования навыков общения у подростков показало свою эффективность. Дети проявляют устойчивый интерес к занятиям, активно участвуют в процессе и стремятся повторить опыт, что подтверждает формирование комфортных отношений в коллективе. Собрав обратную связь, был сделан вывод, что обучающиеся

² https://www.educaplay.com/learning-resources/22456880-learning_resource.html

хотят сохранить продуктивный и позитивный микроклимат, который был создан в процессе обучения. Созданные в ходе программы «Психология эффективной коммуникации» доверительные и дружеские отношения среди детей, способствовали успешной адаптации к новым образовательным программам. Подростки после прохождения данной одногодичной программы, продолжают обучение по программе «Основы медицинского дела».

Применение данных и подобных им упражнений продемонстрировало успехи в улучшении общения среди подростков, показав, насколько важны такие навыки для их личного и профессионального будущего, способствуя формированию здоровой и поддерживающей среды.

9. Список литературы

1. Авдулова Т. П. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для вузов. — Москва: Издательство Юрайт, 2025.
2. Дружинин В. Н. Психология общих способностей: учебник для вузов — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025
3. Ломов, Б.Ф. Проблемы психологии общения. Методологические и теоретические проблемы психологии. — М., 1984
4. Обозов Н.Н. Психология межличностных отношений. - Киев: Издательство Лыбидь, 1990.
5. Панфилова А. П. / Психология общения — Москва: Издательский центр «Академия», 2013
6. Современный толковый словарь. — М.: Сов. энцикл., 1997.
7. Фопель К. На пороге взрослой жизни: психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. — Москва: Издательство «Генезис», 2018
8. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе: психологические игры и упражнения: перевод с немецкого. — Москва: Издательство «Генезис», 2006

Интернет - источники

1. Портал для психологов - <https://www.b17.ru/>
2. Портал психологических изданий - <https://psyjournals.ru/>
3. Психологическая газета - <https://psy.su/feed/>