

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 4 Г. КАНСКА**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом

Протокол № 1

от «31» августа 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ гимназии №4 г. Канска

\_\_\_\_\_/О.А. Шумачкова/

ПРИКАЗ № 175-О от «31» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Управляющим советом

Протокол № 4

от «28» августа 2023г.

**Программа тренинга для подростков  
по теме: «Умеете ли вы слушать?»**

Разработана  
педагогом-психологом  
Помарковой Р.В.

**г.Канск**

**2023г.**

## Пояснительная записка.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (в действующей редакции); Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (далее - ФГОС ООО), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 (в действующей редакции); Федеральной основной образовательной программой основного общего образования, утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74223).

**Актуальность проблемы.** В настоящее время в семье и школе все внимание взрослых уделяется интеллектуальной сфере подростка и поощряется ее развитие, в то время как эмоциональный компонент в жизни подростка часто либо остается совсем без внимания взрослых, либо же носит только негативную окраску. Подростку очень важно быть в контакте с самим собой, чувствовать себя, принимать свои эмоции и научиться адекватно их выражать.

Следует отметить, что подростковый кризис, связан с духовным ростом и изменением психического статуса. Появляется рефлексия, направленная на внутренний мир и глубокая неудовлетворенность собой. Несовпадение прежних представлений о себе с сегодняшним образом, неудовлетворенность собой может быть столь сильной, что появляются навязчивые состояния: непреодолимые угнетающие мысли о себе, сомнения, страхи.

Так как, именно в процессе общения со сверстниками развиваются навыки взаимопонимания и взаимодействия, которые необходимы для решения многих возрастных задач, необходимо создать определенные условия для их развития. Одним из важных условий является работа в группе сверстников, так как, чтобы лучше понять и оценить себя, необходимо сравнивать себя с подобными.

Настоящий курс направлен, прежде всего, на формирование и развитие психосоциальной компетентности обучающихся, так необходимой для успешного функционирования в обществе.

**Цель тренинга:** разработка правил хорошего слушания и их отработка на практике.

**Задачи:**

1. Отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми.
2. Овладение навыками правильного (активного) слушания.
3. Тренировка навыков саморегуляции, умения контролировать импульсивные действия.

**Используемые техники:** мозговой штурм, ролевое моделирование (ролевая игра, проекты), рефлексия.

**Направление развития личности – социальное.**

**Организация пространства:** до начала занятия звучит спокойная музыка, интерактивная доска, 2 стола, стулья на каждого ребёнка, видеоролик, стимулирующие карточки, ручки, памятки с правилами хорошего слушания, визитки, мягкая игрушка для разминки.

**Ориентировочное время проведения:** 3 занятия.

**Характеристика группы.** Комплектация группы проводится в соответствии со следующими критериями:

1. Негативные паттерны поведения. Особое содержание программы определено несформированностью у участников регуляторных компонентов психической

- деятельности (импульсивность, двигательная и вербальная активность, повышенная эмоциональность, неадекватная самооценка, социальный инфантилизм и негативизм)
2. Низкий уровень общей коммуникативной культуры, наличие негативного социального опыта.
  3. Состав группы. Количество участников не более 12 человек. Группа является постоянной.
  4. Периодичность занятий: 1 раз в неделю.
  5. Длительность занятий: 45 мин.

### 1 занятие.

**Тема:** «Правила хорошего слушания».

**Цель занятия:** разработка правил хорошего (правильного) слушания.

**Приветствие.** Добрый день! Начинаем наш тренинг. Прошу всех поприветствовать друг друга взглядом и улыбкой.

**Знакомство.** Давайте познакомимся: чем увлекаетесь в свободное время, ваши мечты.

**Объявление темы и цели занятия.** Формирование целей детьми.

**Разминка.** Чтобы успешно достичь цели предлагаю поиграть в игру «Изобрази животных». Каждый из вас получает карточку, в которой записано название животного. Ваша задача: как можно быстрее найти своих родственников, издавая звуки. Кому непонятно правило игры? Итак, начали! Кто вы? Замечательно!

**Разработка правил совместных действий.** Нам необходимо обсудить о вашем поведении на тренинге. Чтобы сэкономить время, предлагаю правила, которые разработали другие дети. Внимательно послушайте и если вы с ними согласны, то проголосуйте. Итак, внимание! (зачитываются и принимаются детьми правила совместных действий).

**Основное задание.**

Ведущий: переходим к основному заданию. Давайте познакомимся с мнением учёных об умении слушать.

- Умение слушать - это самое социально значимое и наиболее сложное коммуникативное умение.
- Слушание как вид речевой деятельности школьника является актуальным, так как занимает значительное место в учебной деятельности школьников (до 40%).
- Умение слушать и слышать является важным условием для познания окружающего мира, взаимопонимания с людьми.
- Существуют разные виды слушания, например, активное (включённое) и пассивное.
- Учёные считают, что слушание человека, в том числе и детей, зависит от 4 способностей: слуховой способности, внимательности, способности к пониманию, способности к запоминанию.
- Что может влиять на слушание? Отношение слушателей, интерес, мотивация и их эмоциональное состояние. Исследования доказали, что слишком самоуверенные люди могут быть плохими слушателями.

Ведущий: Большинство учеников 4, 5 классов нашей гимназии по результатам проведённого экспериментально – психологического исследования, допускает очень много ошибок при восприятии устной информации на уроках. Учащиеся не умеют сосредотачиваться, не всегда понимают смысл услышанной информации. Слушание инструкции определяет успех выполнения задания.

**Работа в группах:** Ребята, вспомните, какая у нас с вами цель занятия? Предлагаю разделить на 2 группы. Используя метод мозгового штурма, информацию учёных, вам нужно разработать и оформить мини-проекты «Правила хорошего (правильного) слушания» (до 10 -15 минут). Далее осуществляется защита творческих работ, анализируются,

обобщаются, наиболее значимые правила оформляются на слайде. На последующих занятиях для всей группы данный проект будет являться руководством к действию для их отработки.

### **Правила хорошего слушания (обобщённый вариант)**

- Сосредоточьтесь на том, что говорит собеседник.
- Будьте спокойными и доброжелательными.
- Если что-то не понятно, задайте вопросы.
- Не отвлекайтесь и не занимайтесь посторонними делами.
- Показывайте собеседнику, что вы внимательны.
- Старайтесь понять смысл слов и чувства собеседника, проанализировать и запомнить.
- Учитесь преодолевать собственные переживания и проблемы (безразличие, негативное отношение к теме, к собеседнику, тревожность, раздражительность, усталость, напряжение и т.д.).
- Слушайте, не перебивая, дайте собеседнику выговориться.
- Поддерживайте с собеседником зрительный контакт.
- Не давайте советов собеседнику, если он вас не просил.
- Не задавайте слишком много вопросов.
- Слушайте самого себя.

**Рефлексия занятия:** Что понравилось на занятии? Как себя чувствовали? Чему научились?

**Ритуал прощания.**

## **2 занятие.**

**Тема:** «Приёмы хорошего слушания».

**Цель** занятия: знакомство и отработка приёмов (умений) правильного слушания.

**Приветствие.** Добрый день! Начинаем наш тренинг. Прошу всех встать и поприветствовать друг друга взглядом.

**Разминка:**

1. Решение психологических задач.  
№1. Она мне соседка, а я ей не соседка (сосед)  
№2. Он - мой дед, а я ему не внук (внучка)  
№3. Я тебе дочь, но ты мне не мать (отец)  
№4. У меня есть сестра, а у моей сестры нет сестры (брат)  
№5. Все гусеницы едят салат. Я ем салат. Следовательно, я – гусеница.
2. Игра «Импульс».
3. «Фанты».

**Рефлексия прошлого занятия.** Что вам запомнилось с прошлого занятия? Какие чувства вы испытывали? Вспомните правила хорошего слушания, которые мы с вами разработали на прошлом занятии. Использовали ли вы их в своей жизни дома, на уроках? Если да, то приведите примеры.

**Правила хорошего слушания.**

- Сосредоточьтесь на том, что говорит собеседник.

- Будьте спокойными и доброжелательными.
- Если что-то не понятно, задайте вопросы.
- Не отвлекайтесь и не занимайтесь посторонними делами.
- Показывайте собеседнику, что вы внимательны.
- Старайтесь понять смысл слов и чувства собеседника, проанализировать и запомнить.
- Учитесь преодолевать собственные переживания и проблемы (безразличие, негативное отношение к теме, к собеседнику, тревожность, раздражительность, усталость, напряжение и т.д.).
- Слушайте, не перебивая, дайте собеседнику выговориться.
- Поддерживайте с собеседником зрительный контакт.
- Не давайте советов собеседнику, если он вас не просил.
- Не задавайте слишком много вопросов.
- Слушайте самого себя.

**Объявление темы и цели занятия.** Формирование целей детьми.

### **Основное задание.**

#### Беседа:

- Зачем люди общаются? (получение информации, быть понятым и принятым другими людьми)
- Что, по вашему мнению, предпочитают люди – говорить или слушать?

«Приёмы (способы) хорошего слушания **при позитивной реакции**» (самостоятельная работа)

- уточняющие вопросы «Правильно ли я понял, что?…», «Повтори, что ты сказал?»;
- парафраз (передача высказываний партнёра другими словами, например, «Таким образом, ты хочешь сказать…» или «Другими словами, ты имел ввиду…»);
- поддакивание (кивание головой, «так», «да-да»);
- «эхо-реакция» (повторение последнего слова собеседника);
- «зеркало» (повторение последней фразы с изменением порядка слов);
- эмоции (ух, ах, «здорово», «смех», «скорбная мина»).

При **негативной реакции** ученик перебивает говорящего, пытается завершить фразу, подсказывает слова и т.д.

### **Обсуждение:**

1. Какие приёмы вы чаще наблюдаете во время беседы на уроках?
2. Какими приёмами вы сами чаще всего пользуетесь?
3. Используя рефлексивную шкалу, оцените своё умение правильно слушать и слышать.

---

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Далее проводится **работа в парах**, которая осуществляется по алгоритму работы так, как изложен в сборнике «психогимнастика в тренинге» С.И. Макшанова и Н.Ю. Хрящевой. Изменим тему для обсуждения «Мои каникулы и добавляем стимулирующие карточки для самоанализа каждого ребёнка, которые разработали сами.

Ведущий: Ребята, сейчас будем работать в парах. Пожалуйста, разбейтесь на пары. Итак, распределите между собой роли: один из вас будет говорящим, а другой – слушающим. Сначала правила хорошего слушания, которые мы с вами разработали на

прошлом занятии, будет соблюдать слушающий, а говорящий в течение 1 минуты расскажет, как собирается отдохнуть весной на каникулах.

Задание будет состоять из нескольких этапов: информационный, уяснение и завершающий. У каждого есть карточки, в которых будете фиксировать результаты слушания на каждом этапе. Кому не понятно?

Дается команда «стоп». «Слушающие» отметьте, пожалуйста, приёмы, которыми вы пользовались на 1 этапе.

На 2 этапе в течение 1 минуты «слушающий» выясняет насколько понял «говорящего».

На 3 этапе «слушающий» повторяет то, что запомнил из рассказа. Говорящий оценивает, насколько точно передал информацию «слушающий». Оценка партнёрами согласовывается.

А теперь поменяйтесь ролями. Алгоритм действий такой же, как и в 1 случае.

### «Этапы активного (правильного) слушания»

Название этапа	Цель этапа	Способы поддержки собеседника
Информационный	Выслушать говорящего	Поддакивание, невербальная поддержка, эмоции, психологический настрой на восприятие чувств собеседника, на другую точку зрения.
Уяснение	Используя способы, убедиться в усвоении полученной информации	Выяснение, парафраз
Завершающий	Дать оценку точности полученной информации слушателем	Насколько точно передал информацию слушатель: <b>10 баллов</b> – смысл передачи информации точный, без искажения; <b>8 баллов</b> – смысл точный, но в информации упущены или добавлены несущественные детали; <b>6 баллов</b> – смысл информации частично искажён; <b>4 балла</b> – смысл информации полностью искажён.

### Обсуждение после работы в парах:

- Какие трудности были у вас во время выполнения упражнения?
- Какую роль вам легче было выполнять «говорящего» или «слушающего»?

### Рефлексия занятия:

А). Фокус группы: сегодня на занятии вы узнали, как слушаете, слышите, познакомились с приёмами активного (правильного) слушания, использовали их на практике.

\* Что понравилось на занятии?

\* Как себя чувствовали?

\* Чему научились?

\* Чем полезно для вас данное занятие?

\* Все ли достигли свои ожидаемые результаты?

Б). Работа с рефлексивной шкалой: оцените свои достижения в умении слушать. Поднимите руки те, у кого произошёл прирост в умении слушать и слышать.

**Ритуал прощания.** Спасибо за работу. До новой встречи!

### 3 занятие.

**Тема:** «Правила и приёмы хорошего слушания».

**Цель** занятия: применение изученных правил и приёмов на практике.

**Организация пространства:** до начала занятия звучит спокойная музыка, интерактивная доска, 2 стола, стулья на каждого ребёнка, видеоролик, стимулирующие карточки, ручки, памятки с правилами хорошего слушания, с инструкциями для самостоятельной работы в парах, визитки, мягкая игрушка для разминки.

**Приветствие.** Добрый день! Начинаем наш тренинг. Прошу поприветствовать друг друга. (1 мин.)

**Разминка:** (до 3 мин.)

- Решение психологических задач.

№1. Кого в мире больше: людей или президентов?

№2. Каких мальчиков учатся в школе больше: высоких или умных?

№3. Воробышек проснулся в 9 утра. Когда он лёг спать, если проспал всего 4 часа?

№4. Что у зайца позади, а у цапли впереди?

- Игра «Импульс».
- Игра- танец «Лавата».

**Рефлексия прошлого занятия.** (2-3 мин.)

- Что вам запомнилось с прошлого занятия?
- Какие чувства вы испытывали?
- Использовали ли вы Правила и приёмы хорошего слушания на уроках или дома?

**Объявление темы и цели занятия. Формирование целей детьми.**(1 мин.)

**Основное задание.** (30 - 35 мин.)

Беседа (до 2 мин.)

- Зачем люди общаются?
- Что, по вашему мнению, предпочитают люди – говорить или слушать?
- А вы, что предпочитаете – говорить или слушать?
- Какие приёмы(способы) хорошего слушания вы узнали на прошлом занятии?
- Если ученик не умеет слушать, что вы наблюдаете?

**Самостоятельная работа в парах (до 5 мин.)**

**Ведущий:** Ребята, сейчас будем работать в новых парах. Пожалуйста, разбейтесь на пары. Распределите между собой роли: один из вас будет говорящим, а другой – слушающим. Напоминаю, задание будет состоять из 3 этапов: информационный, уяснение и завершающий. На доске ваши контрольные листы, карточки, в которых будете фиксировать результаты слушания на каждом этапе. Не забудьте поменяться ролями. Кому не понятно?

#### «Этапы активного (правильного) слушания»

Название этапа	Цель этапа	Способы поддержки собеседника
Информационный	Выслушать говорящего	Поддакивание, невербальная поддержка, эмоции, психологический настрой на восприятие чувств собеседника, на другую точку зрения.

Уяснение	Используя способы, убедиться в усвоении полученной информации	Выяснение, парафраз
Завершающий	Дать оценку точности полученной информации слушателем	Насколько точно передал информацию слушатель: <b>10 баллов</b> – смысл передачи информации точный, без искажения; <b>8 баллов</b> – смысл точный, но в информации упущены или добавлены несущественные детали; <b>6 баллов</b> - смысл информации частично искажён; <b>4 балла</b> – смысл информации полностью искажён.

**Обсуждение после работы в парах:**(до 2 мин.)

- Были ли у вас трудности во время упражнения?
- Какую роль вам легче было выполнять «говорящего» или «слушателя»? Почему?

**Игра «Гоп»** (по принципу сломанного телефона). (15 - 20 мин.)

1. **Организационная работа.** (до 2 мин.)

Ведущий: Ребята, хотели бы вы проверить, насколько правильно вы научились слушать и слышать? Для этого предлагаю поиграть в игру. Вам предстоит очень ответственное дело: побыть и «слушающими» и «говорящими». **Ваша задача:** внимательно выслушать информацию и передать следующему игроку. Вам всё понятно? А сейчас просим вас выйти в коридор и очень тихо распределиться, кто будет заходить первым, кто – второй и т.д.

2. **Эксперимент.**

Ведущий: Итак, начинаем нашу игру. Прошу зайти первого участника. «ИМЯ ребёнка, сейчас будем играть в игру «Гоп». Правила следующие: все становятся в круг и начинают считать от 1 по порядку, если в числе имеется 3, то оно не называется, а произносится слово «Гоп» и хлопаем в ладоши. Игрок, который нарушит правила, из игры выбывает. Тебе всё понятно? (Пауза) Передай второму! (Первый игрок передаёт информацию второму номеру, далее садится на своё место и т.д.)

3. **Обсуждение полученных результатов:**

- Ребята, какая стояла перед вами задача? Давайте вспомним информацию, которая была представлена первому игроку. (Ведущий зачитывает).
- Все ли остались довольны своими результатами? Если нет, то почему?
- Какие трудности вы испытывали?
- Что могут сказать эксперты?
- Как вы думаете, в чём значение данной игры? (Наглядно увидели, как может искажаться информация людей в общении. Чем длиннее цепочка, тем больше искажение. Это подтверждает справедливость учёных, которые изучали данную проблему. Какой можно сделать вывод? (Чтобы передать точную информацию, избежать кривотолки, конфликты, переживания, необходимо информацию передавать человеку самому, а не через других.

А теперь посмотрите внимательно видеофильм «Большой ух» и ответьте на вопрос «Выполняют ли Правила хорошего слушания герои видеофильма?». Докажите.

4. **Демонстрация видеоролика** «Большой ух» (фрагмент по времени от 2мин.35 сек. До 2 мин. 38 сек.) (до 3 мин.)
5. **Обсуждение** просмотренного фрагмента: Ребята, было бы хорошо, если бы вы начинали свой ответ со слов «Я считаю, что...» Итак, выполняли ли герои Правила хорошего слушания (слайд) (до 2 мин.)

**Рефлексия занятия:**

А). Фокус группы. Что понравилось на занятии? Как себя чувствовали? Какие открытия для себя сделали? Чему научились? Достигли ли свои цели?

Б). Работа с рефлексивной шкалой: оцените свои достижения в умении слушать (до 3 мин.)

**Ритуал прощания.** Спасибо за работу! Было приятно с вами работать. У кого есть желание более глубоко изучить тему общения, приходите ко мне в кабинет 3-16.

## Используемая литература

1. Жутикова Н.В. Учителю о практике психологической помощи. Книга для учителя. М. «Просвещение», 1998.
2. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. – М.Генезис, 1997г.
3. Рахматшаева В.А. Грамматика общения - М.: Семья и школа, 1995