

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

ПРИНЯТО

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказом № 13 по ГБУ ЦППМСП
Калининского района Санкт-Петербурга

30 августа 2024 г.

Директор ГБУ ЦППМСП
Калининского района Санкт-Петербурга

_____ О.В. Баранова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Бесконфликтное общение»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 11-14 лет

Разработчики:

Пермякова Надежда Михайловна, педагог-психолог
Нерядихина Наталия Сергеевна, педагог-психолог
Архипова Нина Валерьевна, педагог-психолог
Шумова Ольга Сергеевна, педагог-психолог
Гужва Елена Александровна, педагог-психолог

Санкт-Петербург
2024 год

Пояснительная записка.

Направленность – социально-педагогическая

Программа направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, адаптацию обучающихся к жизни в обществе.

Адресат: программа рассчитана на детей 11-14 лет.

Актуальность

Запросы образовательных учреждений, а также результаты многочисленных мониторингов указывают на то, что психологический климат многих школьных коллективов среднего звена не благополучный. Дети не умеют конструктивно решать конфликты, тревожны и эмоциональны. Программа позволяет получить опыт эффективного общения.

Уровень освоения – общекультурный.

Объем и срок освоения: 5 академических часов, срок освоения – месяц.

Цель: актуализация и тренировка различных навыков эффективного взаимодействия в группе сверстников, профилактика суицидального поведения.

Задачи:

- Информировать о разных способах выхода из конфликта;
- Создать условия для развития эмоционально-теплых отношений в коллективе.

Воспитательные задачи:

- Создать условия для развития рефлексивных навыков;
- Развивать навыки эффективного взаимодействия в группе.

Планируемые результаты освоения:

Актуализирована ценность здоровья, в том числе психологического, важность заботы о себе и о других и способы самопомощи при столкновении со стрессовыми и фрустрирующими ситуациями.

Организационно-педагогические условия

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации. Формы проведения занятий: мини-лекции, групповые дискуссии, творческие задания, работа в подгруппах. Условия проведения занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Всего 5 занятий, 5 академических часов.

В каждом занятии можно выделить общие структурные компоненты:

1. Адаптация, снятие эмоционального напряжения, раскрепощение участников, установление контакта.
2. Постановка и обсуждение темы.
3. Практическая отработка теории
4. Групповая рефлексия. Обсуждение впечатлений от занятия.
5. Завершение занятия.

Материальное обеспечение программы: Флипчарт или доска с мелом. Ватман, листы формата А4, маркеры, фломастеры, шариковые ручки, карточки с заданиями, стикеры, скотч.

Ведущий: специалист, имеющий психологическое образование.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Конфликт	1	-	1	Опрос
2.	Травля	1	-	1	Опрос
3.	Конфликтоген	1	-	1	Опрос
4.	Выход из конфликта	1	-	1	Опрос
5.	Эффективное общение	1	-	1	Опрос

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Бесконфликтное общение»
на 2024-2025 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий <*>
1 год	По плану	По плану	5	5	5	1 час в неделю (45 минут)

Содержание тренинга

Класс делится пополам и расходится в 2 кабинета. В кабинетах необходим проектор.

Группа делится на 4-5 команд. Все они будут одновременно выполнять задания и зарабатывать баллы в зависимости от ответов.

1 ЗАНЯТИЕ		
№	Название	Необходимые материалы
1	Просмотр мультфильма «Мост» (2.45 минут)	Мультфильм «Мост»
2	Обсуждение мультфильма (7 минут)	
3	Тест: Кто вы в конфликте? (10 минут)	Текст теста (приложение 1)
4	Описание типов с помощью презентации (15 минут)	Описание типов (приложение 2), презентация «Бесконфликтное общение»
5	Практика: упражнение «Рисование друг с другом» (5 минут)	8 листов А4 и 8 фломастеров на 1 группу(из расчета 1 лист и фломастер на пару)
6	Обсуждение упражнения (7 минут)	
7	Вывод	Общие условия: 2 кабинета со столами и проекторами
2 ЗАНЯТИЕ		
1	Просмотр мультфильма «Птицы» (3	Мультфильм «Птицы»

	минуты)	
2	Обсуждение мультфильма (5-7 минут)	
3	Упражнение «Перейти реку» (10 минут)	Список утверждений (приложение 4)
4	Обсуждение упражнения (10 минут)	
5	Практика: упражнение «Путаница» (10 минут) или «Счет до ...»	
6	Обсуждение упражнения (5 минут)	
3 ЗАНЯТИЕ		
	Разминка «Комплименты» (7 минут)	Повернуться к соседу слева и сказать “Мне нравится ...”
	Разделение на 3 группы человек по 5 Упражнение “Молекулы” (5 минут)	
	Работа по группам. Поиск общего и различного (10 минут) или игра "две правды и одна ложь"	
	Общее всей группы (5 минут)	Доска, мел
	Упражнение “Плот” или "организм"(животное, машина, дом...)	
	Обсуждение упражнения	
	Импульс	
4 ЗАНЯТИЕ		
1	Разминка « пересядьте те, кто» *акцент на общности	
2	По парам учимся определять желания 2х сторон в конфликте	Конфликтные ситуации, листочки 1\2 А4 *Все что тебя касается конфликт ценностей из жизненных ценностей
3	Тренируемся выходить из конфликта: разыграть выход из конфликта, учитывая, что мы понимаем желание другого	
4	* Можно добавить игру «узнай желание»	карточки для игры «узнай желание» *Игра из одного из наших ТЗ где надо угадать чего хочет друг - данетка
5	Вывод из упражнений: для того, чтобы найти выход из конфликта, надо уметь говорить о своих желаниях и учитывать желания другого, а также общаться от себя	
7	Завершение – комплименты или импульс	Общие условия: 2 кабинета с возможностью освободить пространство в центре
5 ЗАНЯТИЕ Вариант 1.		
1	Вводное слово о правила работы в команде.	4 правила работы в команде
2	Апельсин	предмет (мяч, апельсин и др)
3	Обсуждение упражнения: акцент на сильные стороны команды, напоминаем правило №1	
4	Упражнение «Звериное семейство».	Записки с названиями членов звериных семейств (например, бабушка обезьяна, папа кот, дочка лягушка,

		сын попугай и т.д.). Приложение 6.
5	«Люди – к людям»	
6	«Рисунок на спине» (5-7 минут)	листочки, карандаши
7	Общий вывод, обратная связь команде о том, как они работают. Завершение.	
Вариант 2.		
1	Круг комплиментов (хаотично)	игрушка, мяч
2	Ты-сообщения	листочки по количеству участников, ручки.
3	Я-сообщения теория и практика	игрушка, мяч
4	Обратная связь	

Оценка эффективности программы:

Результативность программы оценивается с помощью следующих методов:

- Наблюдение
- Анкета обратной связи

Список использованной литературы:

1. ПРО здоровый выбор «Все, что тебя касается»